

Cecina

Dried beef



Embutido procedente de carne de vacuno (o en ocasiones de carne de bovino) perteneciente a las extremidades posteriores del animal y sometida a un proceso de salado, ahumado o curado en ambiente natural. El efecto de crianza que resulta del ahumado perfuma la carne, refuerza el sabor y le otorga su característica coloración, un aspecto exterior de tonos tostados, pardos y ligeramente oscuros, muy similar al jamón. Al corte ofrece tonalidades cereza y/o granate y un ligero veteado de grasa que le proporciona la jugosidad. Su sabor es poco salado y la consistencia poco fibrosa. Para la cecina las piezas de carne tienen que ser frescas, enteras y de añejo. El peso del producto final dependerá de la pieza de vacuno de donde proceda (tapa, contra, babilla o cadera) pero normalmente oscila entre los 3 y 5 kilos. Las piezas se presentan enteras y envueltas o bien, en lonchas envasadas al vacío o en otros sistemas.

La cecina se conoce desde muy antiguo entre los campesinos leoneses, castellanos y extremeños. En la Edad Media era bocado de reyes y su consumo se generalizó entre los campesinos en los siglos XVI y XVII. Goza de especial y merecida fama la Cecina de León, uno de los alimentos tradicionales más representativos de la provincia.

Lo más habitual es que se consuma a modo de embutido, bien sólo o acompañando a otros fiambres o quesos.

Estacionalidad

Disponible para el consumo durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de alto valor biológico, hierro hemo, sodio y vitamina B12.

Valoración nutricional

En cuanto a su composición nutritiva, la disminución en el contenido de agua respecto a la carne de la que procede, puede ser una de los responsables de que la cecina presente, de forma casi generalizada, una mayor densidad de nutrientes que esta. Al igual que el resto de los alimentos del grupo de carnes y derivados, tiene un contenido importante, tanto cualitativamente como cuantitativamente hablando, de proteínas. En comparación con otros embutidos, el contenido de grasas es bajo, lo que le otorga un contenido calórico similar al jamón serrano. El tipo de grasa mayoritario es la grasa saturada, seguida de la monoinsaturada. Un aspecto menos favorable, es el contenido de colesterol de este producto que alcanza los 120 mg por 100 gramos de producto y su contenido en sodio, derivado de su proceso de elaboración. Su consumo debe estar controlado en aquellas personas con prescripción de dietas bajas en sodio o hipocolesterolémicas.

La cecina tiene un contenido notable de minerales: calcio, magnesio, fósforo, yodo y, especialmente, hierro, de elevada biodisponibilidad. En este sentido 100 g de embutido cubrirían prácticamente las ingestas recomendadas de este mineral para un hombre adulto joven.

Destaca también la presencia de vitaminas del grupo B, especialmente riboflavina, B₆ y B₁₂. Se encuentran pequeñas cantidades de vitamina A.

En conclusión, la cecina puede constituir una buena alternativa al consumo de otras carnes en nuestra dieta.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (bocadillo, 80 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	252	202	3.000	2.300
Proteínas (g)	39	31,2	54	41
Lípidos totales (g)	9,5	7,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	4,4	3,52	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	3,9	3,12	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,5	0,4	17	13
ω-3 (g)	0,045	0,036	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,409	0,327	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	120	96	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	45	36	2.500	2.000
Calcio (mg)	48	38,4	1.000	1.000
Hierro (mg)	9,8	7,84	10	18
Yodo (µg)	4,96	3,97	140	110
Magnesio (mg)	39	31,20	350	330
Zinc (mg)	7,630	6,10	15	15
Sodio (mg)	2100	1680	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	621	497	3.500	3.500
Fósforo (mg)	321	257	700	700
Selenio (µg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,160	0,128	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,820	0,656	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	—	—	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,360	0,288	1,8	1,6
Folatos (µg)	0	0	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	8,890	7,11	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	21	16,8	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Martín Peña, 1997. (CECINA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.