

Salchichón

Salami-type sausage

Embutido de carne del que existen numerosas variedades. Se trata básicamente de un picadillo de carne de cerdo (o mezcla de cerdo con otro tipo de carne como vacuno o jabalí) y algo de tocino, condimentado con sal común y especias y embutido en una tripa. Es uno de los productos de carnicería más habituales. Su fabricación se basa en una antigua tradición artesanal, pero como su consumo ha aumentado mucho hoy prevalecen los salchichones industriales, que llevan conservantes, aditivos y colorantes varios. Existen diferentes variedades, como el casero, el de montaña, el de Arles, el cazador, la rosette, el jásus, los salamis y el salchichón de Lyon. Todos ellos pueden servirse como entremés e intervienen en sándwiches y canapés. También existen los salchichones cocidos, aromatizados de diversas maneras y los que son habituales en los fogones, ya sea bajo la fórmula de brioche o como pasta, como el de París, otra especialidad del de Lyon, el de hígado, el de Cambridge o el de Cracovia. Otras especialidades son los salchichones negros o morcillas ahumadas y las mortadelas, estas últimas con la inconfundible presencia de unos gruesos dados de tocino.



Estacionalidad

En la actualidad este alimento, producto de la tradicional matanza del cerdo, se produce industrialmente y está disponible a lo largo de todo el año.

Porción comestible

97 g por 100 g de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

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

Valor nutricional

El componente mayoritario de este embutido es la grasa, incluso por encima del contenido en agua. Esta grasa es fundamentalmente saturada y monoinsaturada, mientras que el contenido en colesterol es similar a la media de los alimentos del grupo de cárnicos y derivados. El salchichón es un derivado cárnico con un elevado contenido de proteínas de elevado valor biológico por su composición en aminoácidos esenciales y con un contenido mínimo en hidratos de carbono sin significación cuantitativa.

Constituye una buena fuente de minerales (hierro hemo, magnesio, zinc, fósforo, selenio y sodio) y de vitaminas del grupo B, especialmente de niacina. Contiene pequeñas cantidades de vitamina E y trazas de vitamina A.

Debido a su contenido en grasa y en sodio (derivado del proceso de elaboración del embutido), su consumo debe realizarse de manera ocasional y en cantidad

moderada. Actualmente, las recomendaciones nutricionales van en la línea de disminuir el contenido en grasa de la dieta, especialmente, la grasa saturada, y de colesterol por el impacto que tienen en la etiología de algunas enfermedades crónicas degenerativas. Por esto, el salchichón, a pesar de su riqueza gastronómica, debe ser consumido en cantidades moderadas que se puedan encuadrar en dietas variadas y equilibradas.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (bocadillo, 50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	454	220	3.000	2.300
Proteínas (g)	25,8	12,5	54	41
Lípidos totales (g)	38,1	18,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	12,3	5,97	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	15,93	7,73	67	51
AG poliinsaturados (g)	5,83	2,83	17	13
ω -3 (g)*	0,491	0,238	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	4,945	2,398	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	72	34,9	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	2	1,0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	34,1	16,5	2.500	2.000
Calcio (mg)	15	7,3	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,4	1,2	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	10	4,9	350	330
Zinc (mg)	1,7	0,8	15	15
Sodio (mg)	1.060	514	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	207	100	3.500	3.500
Fósforo (mg)	260	126	700	700
Selenio (μg)	26,1	12,7	70	55
Tiamina (mg)	0,2	0,10	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,21	0,10	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	10	4,9	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,15	0,07	1,8	1,6
Folatos (μg)	3	1,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1	0,5	2	2
Vitamina C (mg)	0	0,	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,28	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (SALCHICHÓN). 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.