

Cerdo, panceta, beicon

Bacon

Sus scrofa

Se denomina panceta, o de forma más generalizada «beicon», a la falda del cerdo, es decir, a la carne de la res que cuelga de las agujas (costillas del cuarto delantero del animal), sin asirse a ningún hueso ni costilla. Se trata en realidad de la parte abdominal del cerdo. Su aspecto es el de una pieza deshuesada de tocino entreverada con magro. En el mercado se presenta salada, ahumada o adobada y lo más frecuente es que se ofrezca al público cortada en lonchas más o menos gruesas, aunque también pueden adquirirse trozos mayores para proporcionar sabor a los guisos.

Las preparaciones que admite son múltiples; cocida, asada, a la plancha o frita. Quizá ésta última forma es la más popular de todas. Suele acompañar a productos como el huevo, en cualquiera de sus formas, y es un ingrediente destacable en todo tipo de rellenos, tortillas y ensaladas. Aparece frecuentemente acompañando a todo tipo de platos de comida rápida (pasta, pizza,...). Se trata de un alimento rico en grasas saturadas por lo que no es recomendable su ingesta en exceso.

Estacionalidad

Este alimento está disponible en el mercado durante todo el año.

Porción comestible

88 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Calorías, grasa saturada, sodio y tiamina.

Valoración nutricional

El beicon tiene como componente mayoritario a la grasa, incluso por encima de su contenido en agua. Su elevado aporte calórico depende especialmente de esta grasa, que prácticamente alcanza el 46% de su composición. Aproximadamente el 50% de los lípidos corresponden a ácidos grasos monoinsaturados y el resto son la mayor parte grasas saturadas salvo un pequeño porcentaje de ácidos grasos poliinsaturados. El colesterol está presente en cantidades similares a la media del grupo. En este sentido, las recomendaciones nutricionales actuales van en la línea de disminuir el contenido en grasa de la dieta, especialmente, la grasa saturada y el colesterol por el impacto que tienen en la etiología de algunas enfermedades crónico degenerativas. Por esto, el beicon, a pesar de su utilidad y versatilidad culinaria, debe ser consumido en cantidades moderadas, de manera que se puedan incluir en dietas variadas y equilibradas.

El beicon no proporciona hidratos de carbono. Aporta una proteína de calidad pero en menor cantidad que la carne fresca de cerdo.

Este producto es también fuente de minerales: hierro, zinc, magnesio, fósforo, selenio y sodio. Hay que destacar el contenido en hierro hemo de elevada biodisponibilidad. En general, entre un 15 y un 30% del hierro hemo de un alimento se absorbe bien.

Además, la presencia de carnes en una comida puede aumentar la absorción del hierro de otros alimentos presentes en la misma.

El elevado contenido en sodio de este producto, derivado de sus ingredientes y de su proceso de elaboración, limita su consumo en personas que deban seguir dietas hiposódicas (por ejemplo, para el tratamiento de la hipertensión).

El beicon contiene pequeñas cantidades de vitamina E, trazas de otras vitaminas liposolubles pero fundamentalmente aporta vitaminas hidrosolubles del grupo B (tiamina, riboflavina, niacina, B₆ y B₁₂). No contiene vitamina C.

En resumen, y en cuanto a sus componentes nutritivos podemos decir que la panceta es un producto cárnico más rico en grasa saturada, más calórico, más salado y con menos proteínas que la carne fresca. Con un gran valor organoléptico y gastronómico, su consumo no debe de prohibirse pero sí aconsejar un consumo responsable.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (bocadillo, 80 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	349	244	3.000	2.300
Proteínas (g)	19	13,3	54	41
Lípidos totales (g)	1,4	1,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
ω-3 (g)	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	52,5	36,8	375-413	288-316
Fibra (g)	25,4	17,8	>35	>25
Agua (g)	1,7	1,2	2.500	2.000
Calcio (mg)	128	89,6	1.000	1.000
Hierro (mg)	6,7	4,7	10	18
Yodo (μg)	2	1,4	140	110
Magnesio (mg)	160	112	350	330
Zinc (mg)	4	2,8	15	15
Sodio (mg)	43	30,1	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	1.160	812	3.500	3.500
Fósforo (mg)	400	280	700	700
Selenio (μg)	16	11,2	70	55
Tiamina (mg)	0,5	0,35	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,15	0,11	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5,9	4,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,56	0,39	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

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