

# Salchichas Frankfurt

## Frankfurters



Derivado cárnico tratado por calor, similar en composición a la mortadela o el chópez. Salchicha cocida elaborada a partir de carne de cerdo picada (aunque actualmente hay también salchichas de pavo y pollo), tocino, cortezas de cerdo, agua, sal, y especias. Otros ingredientes frecuentes son: leche en polvo, proteínas no cárnicas (ej. lácteas o de soja), antioxidantes y conservantes. Las salchichas pueden ser simplemente cocidas o también ahumadas (antes o después de la cocción).

Las salchichas tipo Frankfurt constituyen un alimento cuyo consumo está ampliamente extendido por todo el mundo y es uno de los protagonistas de lo que llamamos comida «rápida» en su forma de «perrito caliente». Tanto por su sabor como por la facilidad de consumo es un producto con una gran aceptación entre los más pequeños.

## Estacionalidad

Este alimento está disponible en el mercado durante todo los meses del año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de alimento.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, selenio, fósforo, tiamina, niacina y vitamina B<sub>12</sub>.

## Valoración nutricional

El valor energético de las Frankfurt varía en función de cada variedad e, incluso de cada marca comercial y depende, fundamentalmente, de la cantidad de grasa de su composición que oscila entre un 20% y un 27%. Así, podemos encontrar salchichas de aproximadamente unas 230 Kcal por 100 g hasta de algo más de 300 Kcal. Estos valores son inferiores a los de embutidos típicos como el chorizo o el salchichón, debido a su mayor contenido de agua y menor aporte grasa, y similar al de la carne de ternera semigrasa. El contenido de grasa insaturada (fundamentalmente monoinsaturada) supera al de saturada y la cantidad de colesterol presente es similar al de las carnes frescas.

El contenido en proteína es inferior al de las carnes frescas y su calidad también. Esta calidad no sólo depende del valor biológico de la proteína de la carne sino también del de la proteína no cárnica añadida al producto. Además, frecuentemente, la carne utilizada en la elaboración de este alimento suele ser rica en tejido conjuntivo, rico a su vez en colágeno, que es una proteína de menor calidad. Un índice de la calidad de la carne es la relación colágeno/proteína total: a mayor valor de éste, menor es la calidad del producto cárnico.

El contenido en hidratos de carbono de las salchichas tipo Frankfurt varía entre un 0,4% y un 8,4%, en función de la harina, almidón o la fécula añadidos.

Este alimento es fuente de minerales: fósforo y selenio. Destaca especialmente su elevado contenido en sodio (934 mg cada 100 g), que ha de tenerse en cuenta a la hora de diseñar dietas hiposódicas.

Respecto a las vitaminas, las salchichas Frankfurt son fuente de tiamina, niacina y vitamina B<sub>12</sub>, las cuales contribuyen al metabolismo energético normal.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (120 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	303	364	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	12	14,4	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	27	32,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	9,71	11,65	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	11,93	14,32	67	51
AG poliinsaturados (g)	4,31	5,17	17	13
ω-3 (g)*	0,36	0,432	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	3,755	4,506	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	65	78,0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	3	3,6	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	58	69,6	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	13	15,6	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,8	2,2	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	9	10,8	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	1,4	1,7	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	778	934	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	180	216	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	107	128	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	8,3	10,0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,2	0,24	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,2	0,24	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	3	3,6	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,03	0,04	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	1	1,2	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	1	1,2	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	Tr	Tr	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,25	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (SALCHICAS TIPO FRANKFURT, 27% DE GRASA). 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.