Salchichas frescas



Sausages

Embutido fresco elaborado generalmente a partir de carnes de cerdo o vacuno picadas; también las hay de cordero, pollo o caza. Las salchichas frescas se diferencian de las restantes variedades de salchichas en que estas no tienen un proceso de curación. Están muy condimentadas y generalmente embutidas en tripas. La presentación no es homogénea ya que depende de sus ingredientes y condimentación que puede ir desde el ajo a la nuez moscada. Se cocinan antes de su consumo.

Este producto es de los derivados cárnicos más delicados y el período de conservación es pequeño. Es un alimento muy bien aceptado, por sus cualidades organolépticas y su facilidad de consumo, por la población infantil.

Estacionalidad

Alimento disponible a lo largo de todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, hierro, fósforo, selenio, niacina y tiamina.

Valoración nutricional

Las salchichas frescas tienen una menor cantidad de agua que la carne de la que proceden, aunque esta agua sigue siendo el componente mayoritario. Son alimentos «grasos». Con más de un 25% de lípidos, predominan los ácidos grasos monoinsaturados representados principalmente por el ácido oleico, seguidos por los ácidos grasos saturados. Aportan una pequeña cantidad de omega-3, aunque el grupo de carnes y derivados no se suele considerar una fuente primordial de este tipo de ácidos grasos.

Es una fuente importante de minerales: hierro, fósforo, selenio. El hierro es de alta biodisponibilidad y el aporte del mismo mediante alimentos de origen cárnico facilita alcanzar las recomendaciones dietéticas y evitar deficiencias.

Las salchichas frescas aportan una gran cantidad de sodio, cuya presencia se deriva del proceso de elaboración del derivado. Esto último hay que tenerlo en consideración a la hora de valorar su inclusión en dietas hiposódicas.

El contenido de vitaminas liposolubles es muy pequeño, destacando entre todas las vitaminas hidrosolubles del grupo B. Las salchichas frescas son fuente de niacina y tiamina, las cuales contribuyen al metabolismo energético normal.

Una ración de salchichas frescas aporta el 20% de las ingestas recomendadas de niacina para hombres y el 27% para mujeres de 20 a 39 años con actividad física moderada.

Las actuales recomendaciones dietéticas aconsejan disminuir el consumo de grasas en la dieta, de manera que este macronutriente no aporte más del 30-35% de la energía total de la misma. Así las salchichas frescas deben ser consumidas teniendo en cuenta estas recomendaciones.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (120 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	295	354	3.000	2.300
Proteínas (g)	12,9	15,5	54	41
Lípidos totales (g)	27	32,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	9,97	11,96	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	11,28	13,54	67	51
AG poliinsaturados (g)	3,60	4,32	17	13
ω-3 (g)*	0,311	0,373	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	3,082	3,698	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	72	86,4	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	Tr	Tr	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	60,1	72,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	13	15,6	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,2	2,6	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	13	15,6	350	330
Zinc (mg)	1,2	1,4	15	15
Sodio (mg)	1060	1272	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	207	248	3.500	3.500
Fósforo (mg)	165	198	700	700
Selenio (µg)	11,5	13,8	70	55
Tiamina (mg)	0,18	0,22	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,09	0,11	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3,3	4,0	20	15
Vitamina B_6 (mg)	0,07	0,08	1,8	1,6
Folatos (µg)	3	3,6	400	400
Vitamina B_{12} (µg)	Tr	Tr	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)	0,24	0,3	12	12

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