

SALCHICHAS FRESCAS, PORCINO

Introducción

Son productos cárnicos frescos elaborados, sin proceso de maduración, por lo que debe conservarse a temperatura de refrigeración, a partir de carne picada con más o menos grasa a la que se le añade además condimentos para dar un determinado sabor y se introducen en una tripa de origen natural o artificial.



Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes

Proteínas de calidad, hierro y zinc de elevada biodisponibilidad y sodio.

Valoración nutricional

Su valor calórico dependerá de su composición, siendo la grasa el ingrediente más variable. Su contenido en grasa es aproximadamente del 10,3 % y el de proteína del 17,9 %. Aportan aproximadamente unas 168 kcal por cada 100 g.

Al ser un producto elaborado con carne de cerdo, será rico en grasa de tipo monoinsaturada mayoritariamente, además de aportar proteínas de calidad y minerales tan importantes como el hierro y el zinc.

El elevado contenido en sodio de este producto, limita su consumo en personas que deban seguir una dieta hiposódica, como es el caso de las personas hipertensas.

Preparaciones culinarias más adecuadas

Estas suelen cocerse o freírse. Una de las recetas más comunes son las "salchichas al vino" que, como su nombre indica, el vino, ya sea blanco o tinto es el ingrediente esencial para obtener el sabor deseado.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (2 unidades - 80 g) *
Energía (Kcal)	168	134
Proteínas (g)	17,9	14,3
Lípidos (g)	10,3	8,2
Hidratos de carbono (g)	0,9	0,7
Agua (g)	68,1	54,5
Sodio (mg)	630	504
Hierro (mg)	0,7	0,6
Zinc (mg)	1,6	1,3
Ácidos Grasos Saturados	4,04	3,23
C 14:0 – Mirístico (g)	0,14	0,12
C 16:0 – Palmítico (g)	2,41	1,93
C 18:0 – Esteárico (g)	1,27	1,01
Ácidos Grasos Monoinsaturados	4,81	3,85
C 16:1 – Palmitoleico (g)	0,27	0,21
C 18:1 – Oleico (g)	4,08	3,26
Ácidos Grasos Poliinsaturados	1,46	1,17
C 18:2 – Linoleico (g)	1,19	0,96
C 18:3 – Linolénico (g)	0,09	0,07
C 20:4 – Araquidónico (g)	0,06	0,05
C 20:5 – Eicosapentaenoico (EPA) (g)	0,01	0,01
C 22:6 – Docosahexaenoico (DHA) (g)	0,01	0,01
Total Ácidos Grasos <i>Trans</i> (g)	0,03	0,02

Fuente empleada para la composición nutricional: *Determinación de macronutrientes y micronutrientes en el despiece de carne de las principales especies de abasto. FEN-FEDECARNE (2009).*

*: Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2010.