

# 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 de alto valor biológico, grasa, sodio.

## 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.

El contenido de hidratos de carbono en este producto es prácticamente cero. Es una fuente importante de minerales: magnesio, potasio, fósforo, selenio, zinc y hierro. Tanto el zinc como el hierro son de alta biodisponibilidad y el aporte de los mismos mediante alimentos de origen cárnico facilita alcanzar las recomendaciones dietéticas y evitar deficiencias. En este sentido, una reducción total o del 50% en la ingesta de carnes se asocia con un aumento muy significativo de casos de deficiencia nutricional respecto al hierro y al zinc.

Las salchichas frescas aportan una cantidad de calcio pequeña si la comparamos con el aporte de los lácteos, y 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 las del grupo B, tiamina, riboflavina, niacina y B<sub>6</sub>.

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. En esta necesidad de reducir la grasa es de especial importancia la reducción en la grasa saturada, ya que la ingesta de cantidades importantes de ácidos grasos saturados se relaciona con un aumento del riesgo de ciertas enfermedades crónico-degenerativas, entre las que destacan las cardiovasculares. Así, las salchichas frescas, fuente importante de esta grasa, 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
<b>Energía (Kcal)</b>	295	354	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	12,9	15,5	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	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
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	Tr	Tr	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	60,1	72,1	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	13	15,6	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	2,2	2,6	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	13	15,6	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	1,2	1,4	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	1.060	1.272	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	207	248	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	165	198	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	11,5	13,8	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,18	0,22	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,09	0,11	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	3,3	4,0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,07	0,08	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	3	3,6	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	Tr	Tr	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>	0,24	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.