

DEFINICIÓN

Obtenidos a partir de muy diversas partes de animales (cabeza, vísceras, carnes, grasas) con unas formas de preparación y conservación especiales.

CLASIFICACIÓN

1. SALAZONES, AHUMADOS Y ADOBADOS: Utilizan como método de conservación la sal, el humo y combinaciones de sal, especias y condimentos. En su fabricación no deben recibir tratamiento térmico.

2. TOCINO: es el tejido graso situado debajo de la piel del cerdo.

La panceta es el tocino entreverado, es decir, con fibras musculares entre el tejido graso y ha sido sometido a salazón, ahumado o adobo.

El *bacon* es similar a la panceta, pero no ha sido sometido a la acción del humo.

3. EMBUTIDOS, CHARCUTERÍA Y FIAMBRES: son derivados cárnicos, preparados a partir de muy diversas partes de animales autorizados, salados, curados o no, condimentados e introducidos en tripas naturales o artificiales. Son embutidos tradicionales: el chorizo, la butifarra, la sobrasada, la longaniza, la mortadela, la chistorra, el salami, el salchichón, el fuet, el lomo embuchado, los patés, el chopped, las salchichas.

Los fiambres además de carnes y vísceras, pueden contener huevo, leche y especias. Las variedades más conocidas son: el jamón de york, la roulada, la mortadela, las pastas de hígado, los chicharrones.

4. EXTRACTOS Y CALDOS DE CARNE: llevan carne, sal, especias, grasas y hortalizas. Se integran en este grupo los caldos de carne, las tabletas y los extractos sólidos de carne. Las

gelatinas se obtienen a partir de tendones, cartílagos o huesos tras someterlos a altas temperaturas.

5. TRIPAS: proceden del aparato digestivo y la vejiga de los animales. En ellas se suelen introducir los rellenos para la confección de diferentes productos.

COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO

Energía: elevado valor calórico (contiene mucha grasa y la mayoría saturadas).

Proteínas: alto contenido.

Lípidos: gran contenido en grasas.

Hidratos de carbono: nulo valor glucídico (excepto si son añadidos)

Fibra: valor nulo

- Los embutidos poseen un bajo contenido en vitamina B12 a diferencia de la carne.

- El aporte de hierro de los embutidos es semejante al de la carne.

Tienen un alto contenido en sodio por lo que su consumo debe ser controlado por aquellas personas con problemas de hipertensión.

EL CONSUMO DE EMBUTIDOS DEBE SER MODERADO DEBIDO A SU ALTO CONTENIDO CALÓRICO, GRASAS SATURADAS Y SODIO.

| | Energía (kcal/100gr) | Proteínas (%) | Lípidos (%) | Sodio (mg/100gr) |
|---------------|----------------------|---------------|-------------|------------------|
| Salchichón | 300-400 | 14-25.8 | 26-38 | 1000-1200 |
| Chorizo | 270-480 | 17-27 | 17-44 | 200-1000 |
| Salchichas | 280-350 | 12-15 | 20-25 | 750-1000 |
| Jamón serrano | 160-380 | 17-31 | 5-35 | 1100-1500 |

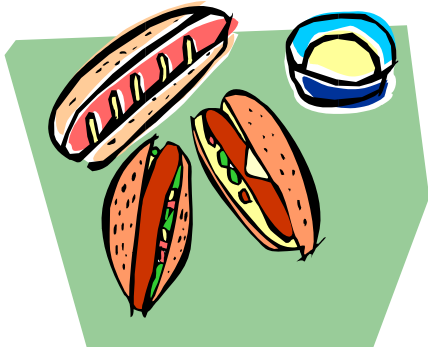
| | Energía (kcal/100gr) | Proteínas (%) | Lípidos (%) | Sodio (mg/100gr) |
|----------------|----------------------|---------------|-------------|------------------|
| Jamón cocido | 105-300 | 18-20 | 3-22 | 930-1200 |
| Lomo embuchado | 245-390 | 17-50 | 12-35 | 1100-1500 |

CLASES MÁS IMPORTANTES

- Jamón serrano: resulta del proceso de madurar o curar en condiciones especiales de temperatura y humedad (secaderos), los cuartos traseros o delanteros del cerdo, previamente preparado con sales (sal común y nitratos-nitritos).

Durante el proceso se evapora agua por lo que el contenido de proteínas y grasas es superior al de la carne fresca de la que procede.

- Chorizo: su pigmentación es roja. Se caracteriza por la variedad de tipos.
- Salchichón: lleva pimienta blanca. Destaca la variedad *salami* porque se pica más fino.
- Lomo embuchado: aparece sin picar, dentro de la tripa. El tipo de carne que se usa está limpia de grasa, la cual se sazonará y adobará con pimienta blanca, orégano, nuez moscada y otras especies.
- Salchichas: proceden generalmente de carne de cerdo. Se distinguen salchichas cocidas, productos cárnicos tratados por calor, fabricados con carne y grasa, y embutidos en tripa natural o artificial. Existen también salchichas frescas, productos cárnicos fabricados con carne y grasa y embutidos en tripa natural, sin sufrir proceso térmico.



CONSERVACIÓN

La sal, el secado, al ahumado o la cocción de las carnes actúan como antibacterianos, permitiendo su conservación.

Los condimentos y los colorantes contribuyen al sabor y aspectos finales.

En la fase de curación se producen cambios que dan como resultado la transformación de la mezcla de carne cruda e ingredientes en otro producto nuevo de olor y sabor.

Las salchichas deben mantenerse hasta su consumo a unas temperaturas de entre 0 y 4 °C. La tripa de la salchicha se puede quitar después de la cocción.

En casa, los embutidos deben guardarse en lugares frescos y secos para preservarlos de la humedad.

Deben consumirse lo antes posible, sobre todo una vez abiertos.

- Jamón cocido: resulta del proceso de hervir y salar la carne del cerdo. Existen sucedáneos o calidades bajas en las que se autoriza el añadido de féculas, grasas y otras partes del cerdo para formar un conglomerado o pastel compacto (fiambres).

El valor nutritivo del jamón cocido es el de la carne de cerdo original, aunque al contener agua añadida, posee un menor porcentaje de proteínas y otros nutrientes. En la práctica puede tener más calorías que el jamón serrano limpio de grasa, porque las grasas en el jamón cocido no se ven tanto como en el serrano.

CONSEJOS PRÁCTICOS

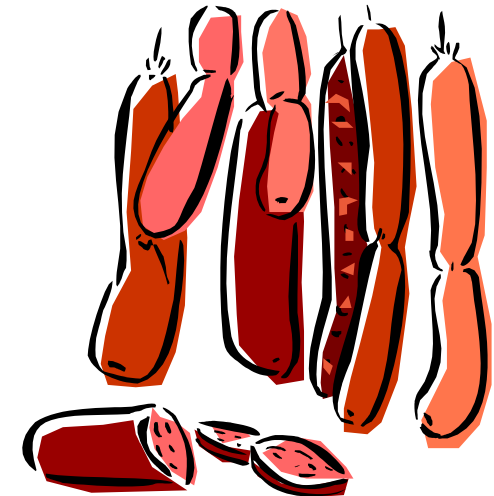
EN LA COMPRA

Teniendo en cuenta los porcentajes de humedad, proteínas, hidratos de carbono, etc., se distinguen varias categorías de embutidos.

La paleta de cerdo o jamón cocido que procede de los cuartos enteros y deshuesados del animal son los de mejor calidad.

Luisa H. Hofmann (DUE)
Pablo Vidal-Ríos (Médico)
©Dr. Vidal-Ríos 1999-2013

Derivados Cárnicos (Embutidos)



Dr. P. Vidal-Ríos
C/ Fernández Latorre, 122, 1ºD
15006 A Coruña

Tlf.: 981-152221
Email: doctorvidalrios@gmail.com
<http://www.doctorvidalrios.com>