

por cada
100 g454
kcal
calorías72
mg
colesterol260
mg
fósforo207
mg
potasio2
g
hidratos de
carbono**CENTRO DE
INVESTIGACIÓN DE
ENDOCRINOLOGÍA Y
NUTRICIÓN. FACULTAD DE
MEDICINA DE VALLADOLID****UN EMBUTIDO
MUY DE NUESTRA
TIERRA****Daniel de Luis**
Catedrático de
Endocrinología y

Nutrición de la UVA

Solemos catalogar al salchichón como un embutido elaborado con carnes diferentes, habitualmente se realiza con cerdo, pero también existen variedades con carnes de ciervo y jabalí. Otras de las características de este embutido es tener en su composición pimienta negra. En algunos países sudamericanos se elaboran otras variedades sin carne, como por ejemplo en Venezuela, el conocido salchichón con pistacho. En España tenemos diferentes tipos, como el salchichón ibérico, el salchichón cular, el salchichón de Vic y el de Aragón.

La composición nutricional del salchichón puede variar según el tipo y la cantidad de la carne con la que este realizado, además de otros factores dependientes del proceso de producción. Por término medio, el aporte calórico está alrededor de las 450 calorías por cada 100 gramos, con un aporte de agua reducido (solo el 30%). Como es un producto que ha tenido diferentes procesos de secado, el contenido en proteínas es muy elevado (25 gramos por 100). Con respecto al contenido en grasas, es muy variable dependiendo del tipo de carne usada, peso habitualmente es superior a los 35 gramos por 100.

Con respecto al aporte de minerales, es un alimento muy rico en sodio, aportando casi un gramo por cada 100 gramos, por ello debemos restringir su consumo en los pacientes con hipertensión arterial. Es importante también el aporte de potasio, fósforo y, en menor medida, de otros minerales como el calcio, hierro y selenio.

El aporte de vitaminas es moderado, si tenemos en cuenta que la materia prima fundamental es la carne de cerdo. Las vitaminas más abundantes son las del grupo B, siendo la más importante la niacina (10 miligramos por 100 gramos) y a continuación tiamina, riboflavina y piridoxina. Todas ellas son vitaminas que intervienen en los circuitos de obtención de energía de nuestro organismo.

A modo de resumen, el salchichón es un embutido con alto aporte calórico, proteico y de grasas, y con un interesante aporte de vitaminas del grupo B. Debiendo controlar su consumo en pacientes hipertensos, debido al alto contenido en sodio y en pacientes obesos por el aporte calórico.

EL SALCHICHÓN, TRADICIÓN CON PERSONALIDAD

Sabor, calidad e intensidad. El salchichón es el más olvidado de los embutidos, ocupa un injusto lugar secundario por detrás del jamón, la cecina, el lomo o el chorizo. El salchichón, y muy especialmente el segoviano o el salmantino pero no solo, es un perfecto acompañamiento para un aperitivo con una buena cerveza o vino de cualquier color y un rico relleno para el bocadillo de los más pequeños. Quizás contribuya a su menor consumo el hecho de que siempre se coma en crudo, no tiene un empleo claro en la cocina ni tradicional ni moderna a diferencia de otros embutidos.

A pesar de que cuando son buenos, la mejor forma de apreciarlos es solo curados, el resto de embutidos también sirven de acompañamiento en una menestra o unas alcachofas, cocido o fabada, en un pollo al horno o hasta en croquetas. El salchichón, por su composición de carne sobre todo de cerdo, pimienta negra o nuez moscada y sin pimentón no parece casar bien con un cocinado, aunque nada impi-

UN POCO DE HISTORIA

EMBUTIDOS PARA LOS SOLDADOS ROMANOS

De origen griego y romano. El fuego y la sal son dos elementos imprescindibles para la aparición de cualquier tipo de chacina, ya que permiten la conservación de la carne por mayor tiempo y así la carne obtenida durante las matanzas se podía consumir durante todo el año sin problemas. El primitivo proceso de conservación fue adoptado por el Imperio Romano en el siglo tercero antes de Cristo. Sus ejércitos necesitaban alimentarse durante largos trayectos, y encontraron en los embutidos una manera de comer la carne que los soldados necesitaban. De una forma u otra, documentos posteriores dejan claro que en Roma era notoria la fama de los jamones y embutidos ibéricos llegados de Hispania. Sucede lo mismo más tarde, con la conquista visigoda y la llegada del cristianismo a la península.

de hacer experimentos gastronómicos al respecto. En algunos pueblos de Zamora se elaboran variedades de salchichón que mezclan jabalí con carne de cerdo.

Menos popular, pero apreciado no obstante, goza de gran popularidad internacional por su potente personalidad de sabor. El salchichón, más grande, magro y curado durante más tiempo y con me-

nos grasa y sal que el fuet, se prepara con carne de gran calidad, con mucho mimo y tradición. Un salchichón tiene varios cortes, hay quien lo aprecia especialmente para una tapa o aperitivo en lonchas gruesas, pero en un bocadillo lo mejor es un corte muy fino, ya que, con el pan, mejora el sabor y facilita cada mordisco.

Carne ibérica de gran cali-

dad –aunque hay variedades que no son de cerdo– y una mezcla de especias que le aportan ese aroma intenso y sabor característico que dan nombre a un buen salchichón. Jugoso, firme y consistente debe resultar para su elaboración.

Por piezas, al vacío, loncheado... Son muchas las formas en las que encuentra en el mercado, para todos los gustos y necesidades, y la elección depende de las circunstancias de consumo. Todas pueden ser adecuadas.

Ya en la prehistoria, el hombre conservaba la carne cortándola en tiras finas y dejándolas secar al sol. En ocasiones, la polvorizaban y la mezclaban con la grasa. Posteriormente, con el descubrimiento del fuego, las posibilidades de conservación aumentaron, pudiendo beneficiarse del uso del humo y la cocción. La sal completó el proceso, pero el embutir la carne que nació como forma de conservación y prolongación de la vida de los alimentos, ahora simplemente se mantiene porque es una exquisitez en las muchísimas variedades que ofrece el territorio español y con Castilla y León entre las primeras regiones.

**ANA
SANTIAGO**