

LOS EMBUTIDOS

Son productos que se obtienen al transformar la carne. A estos productos se les añade:

- Grasas animales
- Harinas vegetales
- Sal
- Especias
- Aditivos (conservantes, colorantes, aromatizantes y otros)

De su valor nutricional destaca el aporte de **proteína**, vitaminas y minerales; como el hierro. No obstante, van asociado a mayor o menor ingesta de grasa; según el embutido que se elija. Por ello, para seguir una dieta equilibrada se debe moderar su consumo y, en los envasados, es importante revisar la etiqueta, en cuanto al contenido en grasa, colesterol y sal.

EMBUTIDOS																
<p>A continuación te mostramos los valores nutricionales de diferentes embutidos; en función de la cantidad habitual que se suele poner en un bocadillo</p>		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Lomo embuchado</th> <th>1 ración (20g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energía (Kcal)</td> <td>77,2</td> </tr> <tr> <td>Proteínas (g)</td> <td>10,0</td> </tr> <tr> <td>Grasas (g)</td> <td>4,1</td> </tr> <tr> <td>Colesterol (mg)</td> <td>13,8</td> </tr> <tr> <td>Hierro (mg)</td> <td>0,7</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>0,7</td> </tr> </tbody> </table>	Lomo embuchado	1 ración (20g)	Energía (Kcal)	77,2	Proteínas (g)	10,0	Grasas (g)	4,1	Colesterol (mg)	13,8	Hierro (mg)	0,7	Sal (g)	0,7
		Lomo embuchado	1 ración (20g)													
		Energía (Kcal)	77,2													
		Proteínas (g)	10,0													
		Grasas (g)	4,1													
		Colesterol (mg)	13,8													
		Hierro (mg)	0,7													
Sal (g)	0,7															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Jamón serrano</th> <th>1 ración (20g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energía (Kcal)</td> <td>48,2</td> </tr> <tr> <td>Proteínas (g)</td> <td>6,2</td> </tr> <tr> <td>Grasas (g)</td> <td>2,6</td> </tr> <tr> <td>Colesterol (mg)</td> <td>14,0</td> </tr> <tr> <td>Hierro (mg)</td> <td>0,5</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>0,6</td> </tr> </tbody> </table>	Jamón serrano	1 ración (20g)	Energía (Kcal)	48,2	Proteínas (g)	6,2	Grasas (g)	2,6	Colesterol (mg)	14,0	Hierro (mg)	0,5	Sal (g)	0,6	
	Jamón serrano	1 ración (20g)														
	Energía (Kcal)	48,2														
	Proteínas (g)	6,2														
	Grasas (g)	2,6														
	Colesterol (mg)	14,0														
	Hierro (mg)	0,5														
Sal (g)	0,6															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Chorizo</th> <th>1 ración (20g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energía (Kcal)</td> <td>57,0</td> </tr> <tr> <td>Proteínas (g)</td> <td>4,4</td> </tr> <tr> <td>Grasas (g)</td> <td>4,2</td> </tr> <tr> <td>Colesterol (mg)</td> <td>14,4</td> </tr> <tr> <td>Hierro (mg)</td> <td>0,5</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>0,5</td> </tr> </tbody> </table>	Chorizo	1 ración (20g)	Energía (Kcal)	57,0	Proteínas (g)	4,4	Grasas (g)	4,2	Colesterol (mg)	14,4	Hierro (mg)	0,5	Sal (g)	0,5	
	Chorizo	1 ración (20g)														
	Energía (Kcal)	57,0														
	Proteínas (g)	4,4														
	Grasas (g)	4,2														
	Colesterol (mg)	14,4														
	Hierro (mg)	0,5														
Sal (g)	0,5															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Jamón cocido</th> <th>1 ración (20g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energía (Kcal)</td> <td>35,0</td> </tr> <tr> <td>Proteínas (g)</td> <td>3,7</td> </tr> <tr> <td>Grasas (g)</td> <td>2,1</td> </tr> <tr> <td>Colesterol (mg)</td> <td>9,0</td> </tr> <tr> <td>Hierro (mg)</td> <td>0,4</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>0,5</td> </tr> </tbody> </table>	Jamón cocido	1 ración (20g)	Energía (Kcal)	35,0	Proteínas (g)	3,7	Grasas (g)	2,1	Colesterol (mg)	9,0	Hierro (mg)	0,4	Sal (g)	0,5	
	Jamón cocido	1 ración (20g)														
	Energía (Kcal)	35,0														
	Proteínas (g)	3,7														
	Grasas (g)	2,1														
	Colesterol (mg)	9,0														
	Hierro (mg)	0,4														
Sal (g)	0,5															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Mortadela</th> <th>1 ración (20g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energía (Kcal)</td> <td>62,2</td> </tr> <tr> <td>Proteínas (g)</td> <td>2,8</td> </tr> <tr> <td>Grasas (g)</td> <td>5,4</td> </tr> <tr> <td>Colesterol (mg)</td> <td>14,4</td> </tr> <tr> <td>Hierro (mg)</td> <td>0,4</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>0,3</td> </tr> </tbody> </table>	Mortadela	1 ración (20g)	Energía (Kcal)	62,2	Proteínas (g)	2,8	Grasas (g)	5,4	Colesterol (mg)	14,4	Hierro (mg)	0,4	Sal (g)	0,3	
	Mortadela	1 ración (20g)														
	Energía (Kcal)	62,2														
	Proteínas (g)	2,8														
	Grasas (g)	5,4														
	Colesterol (mg)	14,4														
	Hierro (mg)	0,4														
Sal (g)	0,3															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Lacón</th> <th>1 ración (20g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energía (Kcal)</td> <td>23,8</td> </tr> <tr> <td>Proteínas (g)</td> <td>3,6</td> </tr> <tr> <td>Grasas (g)</td> <td>0,9</td> </tr> <tr> <td>Colesterol (mg)</td> <td>12,1</td> </tr> <tr> <td>Hierro (mg)</td> <td>0,4</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>0,5</td> </tr> </tbody> </table>	Lacón	1 ración (20g)	Energía (Kcal)	23,8	Proteínas (g)	3,6	Grasas (g)	0,9	Colesterol (mg)	12,1	Hierro (mg)	0,4	Sal (g)	0,5	
	Lacón	1 ración (20g)														
	Energía (Kcal)	23,8														
	Proteínas (g)	3,6														
	Grasas (g)	0,9														
	Colesterol (mg)	12,1														
	Hierro (mg)	0,4														
Sal (g)	0,5															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Salami</th> <th>1 ración (20g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energía (Kcal)</td> <td>87,8</td> </tr> <tr> <td>Proteínas (g)</td> <td>3,6</td> </tr> <tr> <td>Grasas (g)</td> <td>8,0</td> </tr> <tr> <td>Colesterol (mg)</td> <td>16,0</td> </tr> <tr> <td>Hierro (mg)</td> <td>0,4</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>1,0</td> </tr> </tbody> </table>	Salami	1 ración (20g)	Energía (Kcal)	87,8	Proteínas (g)	3,6	Grasas (g)	8,0	Colesterol (mg)	16,0	Hierro (mg)	0,4	Sal (g)	1,0	
	Salami	1 ración (20g)														
	Energía (Kcal)	87,8														
	Proteínas (g)	3,6														
	Grasas (g)	8,0														
	Colesterol (mg)	16,0														
	Hierro (mg)	0,4														
Sal (g)	1,0															

Fuentes: Mataix, 2001; TCA CESNID, 2004; Moreiras, 2015

- ✓ Algunos tipos de embutido como el jamón serrano, el jamón cocido, el lomo embuchado o el lacón son opciones con un porcentaje de grasa menor al resto.
- ✓ La ración de referencia la situamos en torno a 20 gramos de embutido que es lo que suele contener un bocadillo, pero ten en cuenta tu ración de consumo y no simplemente la cantidad que se indica en la tabla anterior. Recuerda optar por el pan integral (mayor aporte de fibra y sensación saciante).