

# Sobrasada

## Sobrasada

La sobrasada es un embutido de carne. Se trata de un producto cárnico crudo curado, elaborado con carnes seleccionadas de cerdo, picadas, condimentadas con sal, pimentón y otras especias.

Este embutido, con indicación geográfica protegida en España (sobrasada de Mallorca), se embute en tripa y se madura lenta y cuidadosamente según la experiencia transmitida de generación en generación. Los ingredientes utilizados en la elaboración de la sobrasada de Mallorca son los siguientes:

- Carne magra de cerdo: entre un 30 y un 60%.
- Tocino de cerdo: entre un 40 y un 70%.
- Pimentón: entre un 4 y un 7%.
- Sal: entre un 1,8 y un 2,8%.
- Especias y/o aromas naturales: pimienta, pimentón picante, romero, tomillo y orégano.
- El uso de colorantes está expresamente prohibido.
- Las tripas pueden ser naturales o de fibra de colágeno, estas últimas para piezas de menos de 500 gramos.



## Estacionalidad

Actualmente, la sobrasada está disponible en el mercado durante todo el año.

## Porción comestible

100 g por cada 100 g de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de elevado valor biológico, grasa, colesterol, sodio, fósforo, niacina y riboflavina.

## Valoración nutricional

La sobrasada es uno de los alimentos con mayor contenido energético por 100 gramos. Este hecho se justifica especialmente por su rica composición en grasa que supera al porcentaje en agua. Al ser la sobrasada un producto elaborado exclusivamente con carne de cerdo, su composición lipídica responde al perfil graso de la especie. De los diferentes componentes lipídicos que lo integran, el ácido oleico (monoinsaturado) es el más abundante, seguido por el ácido linoleico (poliinsaturado).

En comparación con la grasa proveniente de otras especies animales, el cerdo contiene una cantidad mayor de ácidos grasos insaturados. El colesterol está presente en mayor cantidad que lo que corresponde al contenido medio de las carnes.

El contenido de aminoácidos asegura un aporte proteico de elevado valor biológico tal como corresponde a una materia prima cárnica. Al igual que otros embutidos, tiene una composición notable en minerales, destacando el sodio, adicionado en el proceso de elaboración del producto cárnico. Con respecto a las vitaminas, en

este alimento destacan las del grupo B, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub>. Contiene también vitamina A y pequeñas cantidades de vitamina E.

El elemento básico que dota a la sobrasada de las características organolépticas propias es el pimentón. Su función, no sólo se limita exclusivamente a los aspectos del sabor y a todos aquellos que están vinculados estrechamente a la calidad, sino que ejerce también una función de antioxidante gracias a la presencia en su composición de carotenos y xantofilas.

Actualmente, las recomendaciones nutricionales van en la línea de disminuir el contenido en grasa de la dieta, especialmente, la grasa saturada y el colesterol, por el impacto que tienen en la etiología de algunas enfermedades crónico-degenerativas. Por esto, la sobrasada, a pesar de su riqueza gastronómica, debe ser consumida de manera esporádica y siempre en cantidades moderadas, que se puedan encuadrar en dietas variadas y equilibradas.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (bocadillo, 50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	650	315	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	10,5	5,1	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	67,5	32,7	100-117	77-89
AG saturados (g)	23,8	11,54	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	33,2	16,10	67	51
AG poliinsaturados (g)	10,5	5,09	17	13
ω-3 (g)*	0,206	0,100	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	91	44,1	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	22	10,7	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	15	7,3	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,9	0,9	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	11	5,3	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	25	12,1	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	1,5	0,7	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	914	443	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	259	126	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	310	150	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	21,1	10,2	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,6	0,29	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,27	0,13	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	11,5	5,6	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,16	0,08	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	2	1,0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	0,87	0,4	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	Tr	Tr	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	363	176	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,57	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (SOBRASADA). 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.