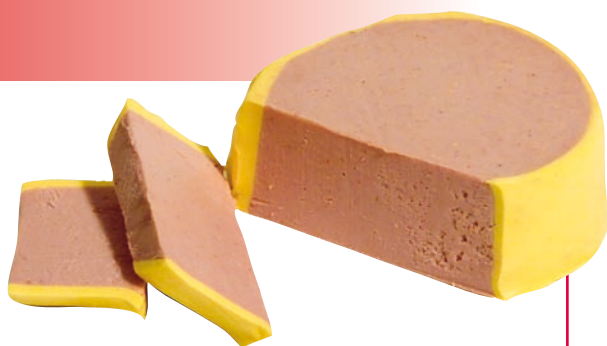


# Cerdo, paté

## Foie gras

*Sus scrofa*

Los romanos ya conocían el foie-gras. Se dice que Apicius, gran gourmet roma no fue el creador del «Jecur ficatum», un foie-gras de la época. Apicius cebaba las ocas del Capitolio con higos secos hasta que la gordura les impedía el movimiento. Llegado este momento, las emborrachaba de vino con miel y esperaba hasta que el caldo aromatizara a las ocas. Después de la caída del Imperio, esta preparación se pierde hasta el siglo XVIII que reaparece en Francia. El país vecino es hoy en día la cuna del foie-gras; el de oca procede de Alsacia, Perigord y Gascuña, mientras que el de pato procede de Toulouse y las Landas. En España, el foie se elabora con hígado de cerdo o pato, generalmente en forma de paté y terrinas. Además del ingrediente básico, contienen grasas comestibles, sal y condimentos.



Lo primero que hay que saber es la diferencia existente entre paté y foie gras. El foiegras, que mantiene su terminología francesa, es simplemente el hígado de oca o de pato, después de que estos animales han sido engordados de forma controlada, para que sus hígados adquieran un alto contenido graso y un tamaño superior al normal. En fresco, el foie-gras debe tener un aspecto rosado de consistencia compacta y brillante. El foie gras conquistó ya hace el siglos el paladar de egipcios, romanos y, actualmente ocupa un sitio privilegiado en los menús elaborados para ocasiones especiales.

El paté es una mezcla de diversos ingredientes, mezcla de hígado o carne de cualquier animal (jabalí, pato o normalmente, cerdo). Se prepara, por tanto, también a base de hígado (generalmente de cerdo) pero con una técnica muy distinta, que pasa por elaborar un puré de carne y especias. Son cocinados al horno, a temperatura y tiempo variable, dependiendo de los ingredientes del preparado. A mayor cantidad de foie gras —es decir, de hígado graso—, mejor calidad tiene el paté.

En España, la falta de legislación ha sido la responsable frecuentemente de que muchos productores utilicen indistintamente los términos paté y foie gras, cuando son productos diferentes en su composición; lo que ocasionado confusión entre los consumidores.

## Estacionalidad

Alimento disponible durante todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por 100 gramos de producto.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Grasa, colesterol, selenio, hierro, vitamina A, y vitamina B<sub>12</sub>.

## Valoración nutricional

Son alimentos muy calóricos ya que sus ingredientes contienen un alto porcentaje de grasas, de las que prácticamente un 33% son saturadas. Este alto contenido en grasas saturadas junto con su composición en colesterol, hace que el foie gras se encuadre dentro de los derivados cárnicos cuyo consumo, dentro de una dieta variada y equilibrada, debe ser moderado y de frecuencia ocasional.

Frente a la mayoría de los productos cárnicos que no contienen prácticamente hidratos de carbono, en el foie gras hay una pequeña cantidad, sin significado nutricional

desde un punto de vista cuantitativo (5 g por cada 100 gramos de alimento), procedente del glucógeno almacenado en el hígado del animal a partir del cual se elabora el producto

El foie gras es muy rico en hierro, de elevada biodisponibilidad y otros minerales como el selenio. Desde el punto de vista vitamínico, destaca el aporte de vitamina A, muy elevada en el hígado de procedencia, ya que es un órgano de reserva, así como de la B<sub>12</sub>. El foie gras sería un buen sustitutivo del hígado para aquellos individuos que rechazan sensorialmente éste aunque hay que tener en cuenta que el contenido en grasa del paté limita en mayor medida la frecuencia de consumo aconsejable de este producto.

Hay que advertir, de nuevo, que en el mercado de nuestro país, encontramos muchos tipos de patés en los que el hígado no es un ingrediente por lo que su composición nutricional no sería semejante a la aquí expuesta.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (bocadillo, 50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	454	227	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	14	7	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	42	21	100-117	77-89
AG saturados (g)	13,91	6,96	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	17,67	8,84	67	51
AG poliinsaturados (g)	5,11	2,56	17	13
ω-3 (g)*	0,407	0,204	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	4,442	2,221	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	255	127	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	5	2,5	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	39	19,5	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	23	11,5	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	5,5	2,75	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	12	6	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	2,3	1,15	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	738	369	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	173	86,5	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	220	110	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	41,6	20,8	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,18	0,09	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,85	0,43	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	7,1	3,6	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	—	—	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	19	9,5	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	12	6	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	Tr	Tr	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	8.300	4.150	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	0,3	0,15	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (FOIE GRAS DE HÍGADO DE CERDO, 42% GRASA). 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.