

# Lomo embuchado

## Cured loin

Embutido de carne, elaborado con lomo fresco de cerdo castrado o cerda fuera de celo. Se sala y adoba con especias naturales y luego se embute en tripa natural de cerdo, dejándolo curar al aire durante 60 días y los últimos 21 en ambiente natural. Sus características son aspecto homogéneo, liso y de color sonrosado, sabor delicado y poco salado. Desde el punto de vista de sus cualidades organolépticas o sensoriales es un producto muy apreciado, de gran calidad y sabor incomparable.

Cuando la materia prima procede de cerdos de raza Ibérica, hablamos de **lomo ibérico embuchado**. Aunque no hay diferencias apreciables en cuanto a su fabricación, el período de curación es más largo.

Por su aroma, sabor y vistosidad este artículo ha de consumirse en crudo o cortado en finas rodajas. Bocadillos, tapas, meriendas, tablas de embutido, canapés, bouffette, etc., son algunas de las aplicaciones más comunes de este producto.

## Estacionalidad

En la actualidad este producto se elabora y está disponible a lo largo de todo el año.

## Porción comestible

97 g por 100 gramos de alimento entero.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de elevado valor biológico, grasa, hierro hemo, sodio y vitaminas del grupo B.

## Composición nutricional

El lomo embuchado es un alimento con un elevado valor nutricional y gastronómico. En primer lugar, su contenido en agua es mucho inferior al de la carne de cerdo de origen, debido a la pérdida que sufre ésta durante los procesos de elaboración y curado. El componente nutricional mayoritario es, en este caso, la proteína. Cien gramos de lomo embuchado cubren prácticamente las recomendaciones de este nutriente para la población adulta. La calidad de la proteína es muy elevada por su composición en aminoácidos esenciales, que se encuentran en cantidades equivalentes a las necesidades del ser humano.

El lomo embuchado es un alimento graso, con más de un 20% de lípidos. Contrariamente a lo que se suele pensar de que las grasas animales son sobre todo grasas saturadas, hay que indicar que, en este caso (como en muchos otros), los ácidos grasos insaturados son los mayoritarios y que, concretamente, la grasa monoinsaturada (ej., el ácido oleico) constituye algo menos del 50% del contenido lipídico total. El aporte de ácidos omega 3 no se puede considerar cuantitativamente de importancia.



El lomo embuchado no tiene hidratos de carbono. Destaca su contenido en hierro, no sólo desde el punto de vista de la cantidad sino también de su calidad, al ser muy biodisponible y absorberse con mayor eficacia que el hierro procedente de otros alimentos de origen vegetal. Es importante también el aporte de otros minerales como el magnesio, zinc, fósforo, potasio y sodio. El elevado contenido de sodio en este alimento (1.470 mg por 100 g) debe ser tenido en cuenta por las personas con problemas de salud que requieran un tratamiento dietético con ingesta baja de sal (ej. hipertensión).

Este embutido aporta cantidades notables de vitaminas del grupo B, tiamina (B<sub>1</sub>), riboflavina (B<sub>2</sub>), piridoxina (B<sub>6</sub>), niacina y vitamina B<sub>12</sub>. No contiene vitamina C; presenta una pequeña cantidad de ácido fólico y trazas de alguna vitamina liposoluble.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (bocadillo, 50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	386	187	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	50	24,3	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	20,7	10,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	6,7	3,25	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	8,65	4,20	67	51
AG poliinsaturados (g)	3,17	1,54	17	13
ω-3 (g)*	0,267	0,129	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	2,687	1,303	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	69,0	33,5	<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>	29,3	14,2	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	20	9,7	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	3,7	1,8	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	20	9,7	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	2,6	1,3	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	1470	713	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	230	112	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	180	87,3	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	—	—	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,8	0,39	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,25	0,12	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	12	5,8	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	—	—	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	5	2,4	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	2	1,0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	Tr	Tr	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

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