

Butifarra

Fresh sausage

Embutido de carne, morcilla gruesa elaborada básicamente con trozos de carne de cerdo trinchada con sal y pimienta negra molida, muy característica de Cataluña y Baleares. En esta región existen múltiples variedades del producto, como la **butifarra de Figueras**; la de «**llengua**», del Campo de Tarragonao; o el «**danegal**», de La Segarra.

Entre las butifarras de Baleares, las más famosas son las «**camaiots**» y las de «**xarn i xua**». Existen dos tipos de butifarras, las **blancas** y las **negras**, que adoptan este tono por contar entre sus ingredientes la sangre. La butifarra participa en numerosos platos de la cocina popular como la butifarra con mongetes, o acompañando a unas alubias blancas. Las butifarras de carne cruda, hechas con tripas gruesas, están destinadas al consumo inmediato y generalmente se preparan para consumir fritas o asadas a la parrilla. En el mercado también se encuentran butifarras a las que se ha dejado secar algunas semanas y que se consumen en crudo; los llamados «**fuet**», de carne mucho más magra.



Estacionalidad

Alimento disponible a lo largo de todo el año.

Porción comestible

97 g por 100 gramos de alimento.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de elevado valor biológico, grasa, hierro hemo y sodio.

Valor nutricional

Los componentes mayoritarios de la butifarra son, por orden decreciente en porcentaje de peso, el agua, la grasa y las proteínas, éstas últimas de elevada calidad por su contenido en aminoácidos esenciales. Aunque hay una pequeña cantidad de hidratos de carbono, éstos no tienen importancia cuantitativa en la valoración nutricional.

Respecto a los lípidos, los saturados y los monoinsaturados están presentes en una proporción semejante y los insaturados están en menor cantidad. El contenido de colesterol es semejante al contenido medio de las carnes, en torno a 70 mg.

En la composición de este embutido también hay que destacar la presencia de minerales en menor cantidad que en la carne de cerdo fresca semigrasa, salvo en el hierro (de alta biodisponibilidad) que es mayor y el sodio que es bastante superior debido al proceso de elaboración del embutido. El contenido vitamínico también se ve reducido respecto a la de la carne de origen, apareciendo pequeñas cantidades de tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B₆ y E.

Los actuales objetivos nutricionales recomiendan la reducción del consumo de grasa, especialmente saturada, de colesterol y de proteína de origen animal con la finalidad de disminuir el riesgo a determinadas enfermedades crónico-degenerativas. Basándose en estas recomendaciones, la frecuencia de consumo de butifarra debe ser esporádica y en cantidades moderadas, compatibles con una dieta variada y equilibrada.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (bocadillo, 50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	265	129	3.000	2.300
Proteínas (g)	15	7,3	54	41
Lípidos totales (g)	20,3	9,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	6,55	3,18	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	8,52	4,13	67	51
AG poliinsaturados (g)	3,11	1,51	17	13
ω -3 (g)*	0,262	0,127	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	2,635	1,278	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	72	34,9	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	5,5	2,7	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	59,2	28,7	2.500	2.000
Calcio (mg)	10	4,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,1	1,0	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	10	4,9	350	330
Zinc (mg)	1,3	0,6	15	15
Sodio (mg)	1.060	514	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	207	100	3.500	3.500
Fósforo (mg)	—	—	700	700
Selenio (μg)	11,5	5,6	70	55
Tiamina (mg)	0,06	0,03	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,12	0,06	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5	2,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,06	0,03	1,8	1,6
Folatos (μg)	Tr	Tr	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,43	0,2	12	12

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