

Chistorra



Chistorra

Embutido en el que en su composición figura la carne de cerdo picada (a veces puede tener mezcla de carne de vacuno y porcino), condimentada con sal, pimienta o pimentón. En su origen histórico, estaba elaborado probablemente con los restos menos agradables de la matanza. Actualmente, existen varias modalidades que presentan su propio sello en función de las distintas comarcas donde se produzca. Quizá, la más conocida de todas ellas es la chistorra navarra que se asemeja bastante al chorizo. La chistorra se caracteriza por ser un embutido de carne que suele curar muy poco tiempo; se estabiliza durante 24 horas a una temperatura entre los 2° y 8°C. La carne es embutida en tripa natural o de plástico.

Se trata de un producto más graso que el chorizo convencional y formalmente más delgado, no llegando a sobrepasar, generalmente, un diámetro de 25 mm y los 50 cm de longitud. Se puede consumir en solitario como aperitivo —frita o a la brasa—, o como ingrediente complementario de un buen número de recetas tradicionales (ej. Huevos fritos con chistorra). Resulta perfecto el acompañamiento de su consumo con un tinto de la tierra navarra o con uno de Rioja.

Estacionalidad

Este alimento está disponible en el mercado a lo largo de todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de alimento fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Calorías, grasa, sodio, hierro y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

La chistorra es un alimento con un pequeño porcentaje de agua en su composición, superado con creces por los lípidos, que llegan a suponer más del 32% de su peso. Este alto contenido graso es el principal responsable del valor energético del producto, 514 Kcalorías por 100 gramos.

Más del 42% de la grasa de este embutido es insaturada y fundamentalmente monoinsaturada, también existe un porcentaje considerable de grasa saturada. El colesterol está presente en cantidades similares a la media del grupo de las carnes y derivados. 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 chistorra, a pesar de su riqueza gastronómica y nutricional, debe ser consumida en cantidades moderadas, con frecuencia no muy habitual, de manera que se puede incluir en dietas variadas y equilibradas.

La chistorra proporciona una pequeña cantidad de hidratos de carbono que no tiene importancia desde un punto de vista cuantitativo, y una proteína de elevado valor biológico, algo inferior al del aporte medio del grupo de carnes.

La chistorra es fuente de minerales: hierro, zinc, magnesio, fósforo, selenio y sodio. Hay que destacar el contenido en hierro hemo de elevada biodisponibilidad. El alto contenido en sodio de este producto, derivado de sus ingredientes y de su proceso de elaboración, limita su consumo en personas que deban seguir dietas hiposódicas (por ejemplo, para el tratamiento de la hipertensión).

La chistorra contiene vitaminas hidrosolubles, especialmente del grupo B (tiamina, riboflavina, niacina, B₆ y B₁₂) y una pequeña cantidad de vitamina A.

Con un gran valor organoléptico y gastronómico para los españoles, su consumo no debe de prohibirse pero sí aconsejar un consumo moderado y «responsable».

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (bocadillo, 50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	514	411	3.000	2.300
Proteínas (g)	17,4	13,9	54	41
Lípidos totales (g)	49	39,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	20,26	16,21	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	21,48	17,18	67	51
AG poliinsaturados (g)	4,41	3,53	17	13
ω-3 (g)	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	75,55	60,4	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0,9	0,7	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	32,8	26,2	2.500	2.000
Calcio (mg)	12,6	10,1	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,71	1,4	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	22,7	18,2	350	330
Zinc (mg)	1,4	1,1	15	15
Sodio (mg)	1.000	800	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	232	186	3.500	3.500
Fósforo (mg)	90,3	72,2	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,57	0,46	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,25	0,20	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	2,49	2,0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,16	0,13	1,8	1,6
Folatos (μg)	1,94	1,6	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0,85	0,7	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)	0,57	0,5	12	12

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