

Chorizo

Pork sausage highly-seasoned

El chorizo es un producto cárnico típicamente español. No existen en otros países embutidos en los que coincidan como principales ingredientes el pimentón y el ajo, base de la elaboración del chorizo. Este producto, pese a su actual divulgación y consumo, carece de un árbol genealógico equiparable al de otros productos de la charcutería española. El proceso tradicional de fabricación del chorizo incluye las siguientes fases: picado de las carnes y tocino de cerdo, mezcla con el resto de los ingredientes y reposo de la masa en sitio fresco durante una noche; seguidamente se introduce la masa en tripa de cerdo, se atan y se exponen al aire en ambiente natural, eligiéndose lugares idóneos por sus características de temperatura y humedad. Durante el tiempo de maduración hay unos procesos de desecación y adquisición de firmeza en la textura, a la vez que se desarrolla el aroma.

Hay diferentes tipos de chorizo como son los culares blancos y rojos o los chorizos blancos y rojos de herradura. La única diferencia entre los blancos y los rojos es la presencia de pimentón en estos últimos.

Estacionalidad

Este derivado, asociado a la matanza, está disponible para el consumo durante todo el año.

Porción comestible

95 gramos por 100 gramos de producto entero.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Grasa saturada, sodio, selenio, hierro hemo, vitamina B₁₂ y niacina.

Valoración nutricional

El chorizo tiene una menor proporción de agua que la carne de cerdo de la que procede. Su aporte calórico, relativamente alto, depende del contenido de macronutrientes y, fundamentalmente de la cantidad de grasa.

Los lípidos (32%) presentan un perfil lipídico compuesto en un 38%, aproximadamente, por grasa saturada, en un 43% por grasa monoinsaturada, existiendo una proporción pequeña de ácidos grasos poliinsaturados. El colesterol está presente en cantidades similares a la media del grupo. Actualmente, las recomendaciones nutricionales van en la línea de disminuir el contenido en grasa de la dieta, especialmente, la grasa saturada, y de colesterol por el impacto que tienen en la etiología de algunas enfermedades crónicas degenerativas. Por esto, el chorizo, a pesar de su riqueza gastronómica y nutricional, debe ser consumido en cantidades moderadas, con frecuencia no muy habitual, de manera que se puedan incluir en dietas variadas y equilibradas.

El chorizo 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 de la proteína del huevo. 100 g de embutido cubren el 40,7% de las ingestas recomendadas de este macronutriente para un hombre adulto.



El chorizo es fuente de minerales: hierro, zinc, magnesio, fósforo, selenio y sodio. Hay que destacar el contenido en hierro hemo y zinc de elevada biodisponibilidad. En general, entre un 15 y un 30% del hierro hemo de un alimento se absorbe bien. Además, la presencia de carnes en una comida puede aumentar la absorción del hierro de otros alimentos presentes en la misma.

El elevado contenido en sodio de este producto, derivado sus ingredientes y su proceso de elaboración, limita su consumo en personas que deban seguir dietas hiposódicas (por ejemplo, para el tratamiento de la hipertensión).

El chorizo contiene pequeñas cantidades de vitamina E, trazas de otras vitaminas liposolubles pero fundamentalmente aporta tiamina, riboflavina, niacina, B₆ y B₁₂. No contiene vitamina C.

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

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (bocadillo, 50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	385	183	3.000	2.300
Proteínas (g)	22	10,5	54	41
Lípidos totales (g)	32,1	15,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	12,06	5,73	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	13,92	6,61	67	51
AG poliinsaturados (g)	4,26	2,02	17	13
ω-3 (g)*	0,314	0,149	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	3,76	1,786	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	72	34,2	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	2	1,0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	43,9	20,9	2.500	2.000
Calcio (mg)	21	10,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,4	1,1	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	11	5,2	350	330
Zinc (mg)	1,2	0,6	15	15
Sodio (mg)	1060	504	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	207	98,3	3.500	3.500
Fósforo (mg)	160	76,0	700	700
Selenio (µg)	21,1	10,0	70	55
Tiamina (mg)	0,3	0,14	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,13	0,06	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	7,1	3,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,15	0,07	1,8	1,6
Folatos (µg)	1	0,5	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	1	0,5	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)	0,28	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CHORIZO, 32% DE 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.