

# Jabalí, cabeza

## Pork crakling



Embutido tipo fiambre hecho con trozos conglomerados de distintas partes del jabalí o de cerdo (trocitos de carne, ternillas, tocino), la mayor parte gelatinosas; hervida y prensada que se conglera con la gelatina obtenida en su cocción. Denominado también como **chicharrones**, se suele consumir en finas lonchas como aperitivo o como entremeses.

La cabeza de jabalí que se vende en las charcuterías no es la misma que lo que antiguamente se elaboraba a partir de la cabeza de este animal procedente de la caza mayor que se cocinaba dentro de su propia piel de modo que podía servirse de forma espectacular, adornada con sus colmillos y unos falsos ojos de huevo y trufa.

## Estacionalidad

Alimento disponible en el mercado durante todos los meses del año.

## Porción comestible

100 g por 100 g de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Energía, proteínas, hierro, sodio, tiamina y niacina.

## Valoración nutricional

Este fiambre tiene como componente mayoritario a la grasa del que depende en gran medida su elevado valor calórico, que supera al del resto de embutidos de mayor consumo, con excepción de la sobrasada, aún más calórica. Esta es una de las razones por lo que su consumo en la dieta debe ser controlado tanto en frecuencia como en cantidad.

Más del 50% de la grasa de la cabeza de jabalí es insaturada, especialmente monoinsaturada (representada fundamentalmente por el ácido oleico). Este hecho difiere a la opinión generalizada de que los productos cárnicos contienen mayoritariamente grasa saturada. El contenido de colesterol es similar al de la carne de cerdo fresca.

Los chicharrones no tienen hidratos de carbono. Aunque el contenido en proteínas es semejante al de la carne fresca, la calidad biológica resultará inferior debido al considerable contenido de gelatina en su composición, deficiente en algunos aminoácidos esenciales. Un índice de la calidad de la carne es la relación colágeno/proteína total: a mayor valor de éste, menor es la calidad del producto cárnico. Los chicharrones son buena fuente de minerales: calcio, hierro, magnesio, zinc, fósforo, potasio... Hay que destacar el elevado contenido en sodio derivado de los ingredientes y el proceso de elaboración, lo que limita su consumo en personas que deban seguir dietas hiposódicas (por ejemplo, para el tratamiento de la hipertensión).

Con respecto a las vitaminas, y como es característico de la mayoría de los alimentos del grupo de cárnicos y derivados, la cabeza de jabalí proporciona vitaminas

hidrosolubles, destacando la tiamina, riboflavina y la niacina. No contiene vitamina C. Con un gran valor organoléptico y gastronómico, su consumo no debe de prohibirse pero sí aconsejar sobre un consumo responsable.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (bocadillo, 80 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	540	432	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	20,4	16,3	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	50,6	40,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	16,34	13,07	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	21,23	16,98	67	51
AG poliinsaturados (g)	7,74	6,19	17	13
ω-3 (g)*	0,501	0,401	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	6,567	5,254	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	72	57,6	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0,8	0,6	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	28,2	22,6	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	51	40,8	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	2,2	1,8	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	10	8,0	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	1,3	1,0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	1060	848	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	207	166	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	59	47,2	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	—	—	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,17	0,14	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,18	0,14	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	6,1	4,9	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	—	—	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	Tr	Tr	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	Tr	Tr	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. (CABEZA DE JABALÍ). 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.