

Sangre

Pork blood



La sangre animal, procedente de los ganados vacuno, ovino y porcino y también de los animales de caza, se considera una víscera o despojo y también se utiliza en la alimentación humana: ya sea en la elaboración de embutidos como la morcilla, de materia prima para determinadas elaboraciones, o para mezclar en salsas. Se puede considerar también un ingrediente aromático, muy utilizado en el caso de los civets o en platos en los que la carne juega un papel protagonista. En estos casos se suele utilizar la sangre del animal cocinado, o si no es posible, se utiliza la de conejo que se adapta a la perfección al resto de carnes animales. También es habitual mezclarla con otros productos de casquería como el riñón, el hígado o el corazón para hacer más consistente la mezcla. Cuando se adquiere en el mercado, se presenta cocida.

Desde el punto de vista de su composición, la sangre ofrece el mismo contenido proteico que la carne, la misma cantidad de agua y menos grasas. Una de las preparaciones en las que juega un papel protagonista es la sangre frita con cebolla. En los siguientes apartados nos referiremos a la sangre de cerdo.

Estacionalidad

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

Porción comestible

100 g por cada 100g de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Agua, proteínas de alto valor biológico, hierro hemo.

Valoración nutricional

Desde el punto de vista de su composición, la sangre ofrece un importante contenido de proteínas similar al de la carne, en cantidad y valor biológico. El valor biológico es muy bueno, es decir, aporta aminoácidos esenciales en cantidades equivalentes a nuestras necesidades, pero algo inferior al de la proteína del huevo ya que presenta un alto porcentaje de agua, superando el 80%. Aunque el agua se excluye a menudo de la lista de nutrientes, es un componente esencial para el mantenimiento de la vida que debe formar parte de la dieta equilibrada. En este sentido, en España, con un consumo medio de 2.663 kcal/día, el aporte de agua a través de los alimentos sólidos de la dieta es de 1.174 ml.

Contiene un contenido mínimo de grasas, en torno al 1% y prácticamente no contiene hidratos de carbono (trazas). Esto hace que el valor calórico del alimento sea uno de los más bajos entre los derivados cárnicos.

Este producto es una fuente importante de minerales, entre los que destaca, lógicamente, el hierro hemo de elevada disponibilidad, asociado a la hemoglobina,

componente de la sangre. En este sentido, la incorporación con una determinada frecuencia de este alimento en la dieta puede colaborar a la prevención de anemias ferropénicas causadas por deficiencia de este mineral. Esto es de especial importancia si consideramos que esta anemia es una de las deficiencias más generalizadas en todo el mundo.

La sangre es, fundamentalmente fuente de vitaminas hidrosolubles.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (loncha, 25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	81	20	3.000	2.300
Proteínas (g)	18	4,5	54	41
Lípidos totales (g)	1	0,25	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	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)	40	8	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	Tr	Tr	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	81	20,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	2	1.000	1.000
Hierro (mg)	52	13	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	10	2,5	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	207	51,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	174	43,5	3.500	3.500
Fósforo (mg)	74	18,5	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	—	—	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,15	0,04	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	—	—	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	—	—	2	2
Vitamina C (mg)	2	0,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	—	—	1.000	800
Vitamina D (μg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (SANGRE DE CERDO). 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.