

# Tocino

## Pork fat

El tocino está constituido por el tejido adiposo subcutáneo del cerdo. También se denomina lardo. Se utiliza fresco y, con más frecuencia, salado. Dependiendo de la zona del animal de donde se haya extraído se habla de tocino de lomo o de espinazo, tocino ventresco o magroso, etc., de diferente valor comercial o aprovechamiento industrial.

La salazón del tocino se lleva a cabo tras una desecación suave del producto fresco u oreo del mismo, utilizando tan solo sal gorda.

La variedad obtenida del cerdo ibérico destaca sobre los otros tipos de tocino, proporcionando un apreciado sabor y aroma a las preparaciones culinarias. Actualmente, la utilización del tocino para su consumo como tal es bajo y tiende a disminuir, pese a la considerable palatabilidad que da a los platos. Se utiliza para añadir a potajes o como un ingrediente más en elaboraciones de derivados cárnicos.



## Estacionalidad

En la actualidad este alimento está disponible a lo largo de todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por 100 gramos de producto.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Energía, grasa saturada.

## Valoración nutricional

Por su composición, con más de un 70% de grasa y un 20% de agua, el tocino es uno de los alimentos más energéticos y no contiene hidratos de carbono. Si lo comparamos con la mayoría de los alimentos del grupo de carnes y derivados, tampoco presenta cantidades destacables de proteína (tan sólo un 8% por cada 100 g de tocino)

Contiene pequeñas cantidades de minerales, calcio, hierro, zinc, magnesio, potasio, selenio y algo más de fósforo. Además, el tocino salado presenta cantidades considerables de sodio que limitará su consumo en personas hipertensas.

Las vitaminas aparecen como elementos traza, destacando algo el contenido en niacina y vitamina E.

Las actuales recomendaciones nutricionales se establecen en la línea de disminuir la ingesta de grasa, especialmente saturada. La grasa, no debería de aportar más del 30-35% de la energía total de la dieta. De acuerdo a estas recomendaciones, el tocino no debe consumirse más que esporádicamente y en cantidades pequeñas. Es preferible, en las preparaciones culinarias, sustituir este componente por otras grasas con un mejor perfil lipídico y por otros productos, como pueden ser las especias, que le aporten aroma.

En cuanto a los ácidos grasos que forman parte de los triglicéridos, generalmente en las grasas de origen animal predominan los ácidos grasos saturados, aunque el tocino de cerdo contiene más cantidad de monoinsaturados. Los que se encuentran en menor proporción son los poliinsaturados. Entre los ácidos grasos monoinsaturados el más abundante es el oleico y entre los saturados el más abundante es el palmítico y en menor proporción el esteárico.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (loncha, 25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	673	168	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	8,4	2,1	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	71	17,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	22,92	5,73	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	29,86	7,47	67	51
AG poliinsaturados (g)	10,86	2,72	17	13
$\omega$ -3 (g)	1,018	0,255	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	9,215	2,304	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	57	14,3	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	20,6	5,2	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	6	1,5	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,7	0,2	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	5	1,3	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,4	0,1	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	560	140	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	75	18,8	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	177	44,3	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	1	0,3	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	—	—	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	—	—	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	1,3	0,33	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	—	—	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	Tr	Tr	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	Tr	Tr	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	Tr	Tr	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,03	0	12	12

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