

Mejor un consumo ocasional

POR MUY CALÓRICOS,
POR SALADOS Y POR SU
MUCHA GRASA SATURADA NO
ES ACONSEJABLE UN
CONSUMO FRECUENTE

Alrededor del 40% del chorizo es grasa. Eso hace que durante siglos haya sido una de las claves del sustento alimenticio de buena parte de la población, que tenía en este embutido una de las fuentes de lípidos y proteínas más importantes de su dieta. Sin embargo, el ritmo de vida actual ha cambiado las tornas, y lo que antaño era una ventaja se ha vuelto su principal defecto: el chorizo es un alimento muy calórico, con mucha grasa y, lo que es peor, con un gran porcentaje de ella saturada ('la mala') cuyo consumo frecuente se asocia a enfermedades cardiovasculares.

Una de las principales virtudes de los embutidos es que permiten conservar la carne durante meses sin necesidad de mantenerla refrigerada, si bien hoy la razón preferente para elaborarlos es conseguir su olor y sabor característicos. El

Denominación
Precio (euros/kilo)
Categoría comercial real
Etiquetado
Peso neto declarado (g)
Proteína (%)
Grasa (%)
Hidratos de carbono (%)
Valor calórico (kcal/100 g)
Cloruro sódico (%)
Humedad (%)
Proteína sobre sustancia seca (%) ¹
Grasa total sobre sustancia seca (%) ²
Hidroxiprolina sobre sustancia seca (%) ³
Nitritos E-249 E-250 (ppm) ⁴
Nitratos E-252 E-251 (ppm) ⁴
Rojo cochinilla E-124 (ppm) ⁵
Organismos modificados genéticamente ⁶
Estado microbiológico
Cata (1 a 9)

chorizo es un embutido crudo y curado que se prepara con carne de cerdo (a la que se puede añadir vacuno) y tocino o grasa de cerdo que se condimenta con sal, pimentón y otras especias (que actúan como conservantes) y aditivos autorizados (como los nitritos, los potenciadores del sabor o los colorantes). Estos ingredientes se amasan y embuten en tripas al vacío (que para la categoría Extra deben ser naturales) tras lo cual se someten a un proceso de maduración con o sin ahumado que dura un mes si el chorizo es artesanal y quince días si es industrial. Cuando el diámetro de la tripa es superior a 22 milímetros se denomina chorizo, y si es inferior longaniza, aunque en muchos lugares el nombre no indica su grosor. Los chorizos se pueden presentar en vela (rectos y alargados), en ristra (pequeños chorizos atados entre sí) y en sarta (en forma de uve).

Se han analizado 8 chorizos en sarta, seis de los cuales dicen ser Extra, uno Primera y otro no indica su categoría, que cuestan desde los 5,95 euros por kilo de Vall Ter (el que no indica su categoría, que es Primera) hasta los 10,14 euros por kilo de Señora Julia, que es Extra. Los análisis microbiológico y de transgénicos demostraron que las muestras se encontraban en correcto estado higiénico-sanitario y que no contenían ingredientes modificados genéticamente.

No hay en este comparativo una mejor relación calidad-precio clara, pero puede adjudicarse este galardón a Argal, uno de los menos grasos y el segundo más barato, aunque dado que su resultado en cata fue mediocre, quien busque un chorizo sarta sabroso y de gran calidad puede ▶



LA MITAD DE LOS CHORIZOS ESTABAN MAL ETIQUETADOS

ARGAL	SEÑORA JULIA	CH.DE OROZKO	SASA	PALACIOS	GOIKOA	VALL TER	ALCARSA
"Chorizo sarta Extra"	"Chorizo Extra"	"Chorizo Extra"	"Chorizo Extra"	"Chorizo Extra"	"Chorizo Extra"	"Chorizo sarta dulce"	"Chorizo Primera"
6,45	10,14	7,63	8,47	9,00	9,05	5,95	7,50
Extra	Extra	Extra	Extra	Extra	Extra	Primera	Tercera
Correcto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto
200	280	300	275	280	260	No indica	280
26,4	26,6	21	29,9	26,7	25,4	20,8	19,7
38,6	39,6	35,6	40,1	43,4	42,4	42	41,4
6,2	ND	1,2	2	1,5	2,6	3,5	5,7
478	463	409	489	503	494	475	474
2,9	3,3	3,7	3,4	3,5	2,8	3,1	2,5
28,9	25	30,6	23,9	22,6	22,6	21,1	28,1
37,2	35,4	30,2	39,4	34,5	32,8	26,3	27,4
54,3	52,8	51,3	52,7	56,1	54,8	53,2	57,6
0,6	0,4	0,4	0,3	0,5	0,5	0,5	0,9
ND	ND	5	ND	ND	7	ND	ND
100	28	38	35	29	26	ND	67
ND	ND	ND	ND	ND	ND	7	3
Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
5,3	7,3	5,5	6,1	7,1	6,7	4,6	6,1

ND: No detectado

(1) Porcentaje de proteína total sobre sustancia seca: Cantidad de proteína total, una vez eliminada el agua del alimento. (2) Porcentaje de grasa total sobre sustancia seca: Cantidad de grasa total, una vez eliminada el agua del alimento. (3) Porcentaje de Hidroxiprolina sobre sustancia seca: derivado cárnico muy abundante en tejidos conjuntivo. A mayor contenido en hidroxiprolina menor carne magra presenta el chorizo. (4) Nitratos y nitritos: conservadores con poder antimicrobiano. (5) Rojo cochinita E-124: colorante artificial. (6) OGM: organismos modificados genéticamente.

UNO POR UNO, 8 CHORIZOS EN SARTA

recurrir a Señora Julia, el más caro de los analizados.

El etiquetado de la mitad de los chorizos era incorrecto, y lo era por motivos muy distintos. Palcarsa dice ser de categoría Primera cuando en realidad es Tercera y, además, no indica el domicilio de la empresa que lo elabora. En Goikoa tanto el lote como la fecha de caducidad están impresas sobre el envase transparente con una tinta negra muy débil, por lo que ambos datos son ilegibles. Vall Ter no indica la categoría comercial, que el análisis de laboratorio ha demostrado que era Primera. Por último, Orozko no presenta en el mismo campo visual la denominación de venta, el peso neto y la fecha de consumo preferente.

A pesar de que la norma no obliga a ello, sería conveniente que un producto tan calórico y con unas cantidades tan considerables de sal indicase su composición nutricional para que los consumidores puedan decidir con conocimiento de

causa si deben o no consumirlo y, en su caso, en qué cantidad. Sólo Goikoa y Vall Ter incluyen esta útil información.

Mucha grasa, sal y proteína

Las proteínas representan una cuarta parte de estos chorizos, aunque en este análisis se han encontrado importantes diferencias entre las muestras: Palcarsa es el menos proteico (19,7%) seguido de Vall Ter (20,8%) y Orozko (21%). Casi un tercio (30%) del chorizo Sasa es proteína.

La grasa es lo que confiere al chorizo, en gran medida, su textura jugosa y su intenso sabor. El contenido graso varía desde el 36% de Orozko hasta el 43,4% de Palacios. Por eso son tan calóricos: de media 473 calorías cada 100 gramos. El de más calorías es el más graso, Palacios (503 cal/100 g) y el de menos calorías el que menos grasa contiene, Orozko (409 cal/100 g). Este gran aporte calórico resulta más evidente si se compara con el de otros productos que se con-



SARTA

"Chorizo sarta Extra".

La mejor relación calidad-precio.

➔ Sale a 6,45 euros/kilo, el más barato de los Extra.

Formato: 200g.

El segundo menos graso (38,6%).

En cata: 5,3 puntos de 10. Gusta por su "sabor" y "olor", pero es criticado por "sabor poco definido" y "grasiento".



SRA. JULIA

"Chorizo Extra".

● Otra opción interesante.

● Sale a 10,14 euros/kilo, el más caro. Tiene nitratos, aunque no lo declara.

En cata: 7,3 puntos de 10. De los que más gustan: destaca su "sabor suave", "color", "olor" y "sensación al masticar"; también es criticado por "algo soso" y "un poco seco".



OROZKO

"Chorizo Extra".

Sale a 7,63 euros/kilo. Formato: 300 gramos. Etiquetado incorrecto por no presentar en el mismo campo visual toda la información requerida. El menos grasiento (35,6%) y menos calórico (409 cal/100 g), pero el más salado (3,7%).

En cata: 5,5 puntos de 10. Gusta por su "sabor", "color" y "sensación al masticar", pero es criticado por "poco sabor" y "mucho tocino".



SASA

"Chorizo Extra".

Sale a 8,47 euros/kilo. Formato: 275 gramos. El más proteico (29,9%) y con la carne de mejor calidad (el contenido de hidroxiprolina más bajo).

En cata: 6,1 puntos de 10: gusta por su "sabor" y resultar "blando", pero es criticado por "poco sabor" y "sensación al masticar".



PALACIOS

"Chorizo Extra".

Sale a 9 euros/kilo. Formato: 280 gramos. El más grasiento (43,4%) y calórico (503 cal/100 g) y el segundo más salado (3,5%).

En cata: 7,1 puntos de 10. De los que más gustan: destaca por su "sabor", "color", "sensación al masticar" y "olor", pero también es criticado por "mucho tocino", "poco sabor" y "un poco duro".

sumen también como merienda: las sardinas en aceite (208 cal/100g), el jamón york (105 cal/100 g), el jamón serrano (163 cal/100 g) o una tortilla de patatas (194 cal/100 g) son opciones más ligeras que este embutido a la hora de rellenar un bocadillo. Además, el chorizo no sólo es muy graso, sino que su grasa no es la más saludable: un 40% es saturada. Está demostrado que el consumo excesivo de alimentos ricos en grasa saturada aumenta los niveles de colesterol y triglicéridos, y tiene efectos perjudiciales para la salud cardiovascular.

En cuanto al colesterol, su contenido es modesto (66 mg/100 g), similar al de otras carnes y muy por debajo de los alimentos ricos en este elemento (la mantequilla tiene cuatro veces más, el hígado cinco veces más y el foie gras seis veces más). Pero este dato, en principio positivo, no debe confundirnos: el colesterol sanguíneo aumenta no tanto por el contenido de colesterol de los alimentos sino por su concentración en

ácidos grasos saturado (y el chorizo es un alimento muy rico en estas grasas).

Su contenido en hidratos de carbono apenas merece destacarse, y en el caso de Señora Julia se comprobó prácticamente nulo. Eso sí, el chorizo aporta, de media, doce veces más sodio que la carne fresca. Así, el producto menos salado de los analizados ofrece 2,5% de sal (Palcarsa), lo que demuestra hasta qué punto juega un papel fundamental en este embutido. Su función es la de dar sabor y contribuir a su conservación evitando la contaminación microbiana (por eso, entre otras razones, no es necesario mantenerlos en el frigorífico). Otros chorizos con un nivel de sodio comparativamente bajo fueron Goikoa (2,8%) y Argal (2,9%). Por el contrario, Orozko (3,7%), Palacios (3,5%), Sasa (3,4%) y Señora Julia (3,3%) son los que usan este condimento con más profusión.

La norma de calidad exige a un chorizo de categoría Extra un mínimo de un 30% de proteínas ►

TRÍO PELIGROSO

Una de los 'cócteles' que han demostrado ser más perjudiciales para la salud es el que forman las grasas, el colesterol y el sodio (esto es, la sal). Cuando estos 'solistas' actúan de forma conjunta aumenta en los consumidores el riesgo de sufrir problemas de hipertensión, trastornos cardiovasculares, dislipemias (colesterol o triglicéridos elevados) y exceso de peso. Por ello, el consumo de embutidos en general (que aportan estos tres elementos en cantidad) está desaconsejado cuando se padecen estas enfermedades.

Las personas con estómagos delicados también deben limitar la participación de los embutidos en su dieta por la abundancia de grasas y de especias en su composición. Para el resto, el consejo dietético es moderar el consumo de chorizos y de embutidos en general, tanto en cantidad como en frecuencia, ya que sólo así este alimento, tan sabroso como poco saludable si se consume en exceso, tiene cabida en una alimentación equilibrada.



GOIKOA

"Chorizo Extra".

Sale a 9,05 euros/kilo. Etiquetado incorrecto porque el lote y la fecha de caducidad son ilegibles. Entre los más grasientos (42,4%) y calóricos (494 calorías/100 g). Tiene nitratos y nitritos, aunque no lo declara.

En cata: 6,7 puntos de 10. Gusta por su "ligero punto picante", "color" y "olor", pero también es criticado por "poco sabor", "blando" y "grasiento".



VALL TER

"Chorizo Sarta Dulce".

Sale a 5,95 euros/kilo, el más barato. No indica su categoría comercial, que es Primera. Etiquetado incorrecto porque falta la dirección de la empresa y el peso neto. De los menos proteicos (20,8%) y más grasientos (42%). Con colorantes.

En cata: 4,6 puntos de 10. El que menos gusta. Destaca por su "apariencia" y "sensación al masticar", pero es criticado por "color muy claro", "sabor a salchichón", "sabor artificial", "sabor que deja" y "muy grasiento".



PALCARSA

"Chorizo Primera".

Sale a 7,50 euros/kilo. A pesar de que en su etiquetado afirma ser Primera, su categoría comercial es Tercera. No indica la dirección del fabricante. El menos proteico (19,7%). La carne de peor calidad (demasiado tejido conjuntivo y poca carne magra). El menos salado (2,5%). Con colorantes.

En cata: 6,1 puntos de 10. Gusta por su "sabor dulce y algo picante", "jugoso", "color" y "olor", pero es criticado por "muy blando", "mucho tocino" y "sabor".

EL LABORATORIO DEMOSTRÓ QUE UN CHORIZO QUE DECÍA SER PRIMERA ES DE TERCERA



En Síntesis

- + Se han analizado ocho chorizos sarta (en forma de 'U') en formatos de 200 gramos a 300 gramos. Seis de ellos son de calidad Extra, uno dice ser Primera (Palcarsa, que es tercera) y otro (Vall Ter) no declara categoría comercial alguna, siendo ésta Primera. Sus precios oscilaron desde los 5,95 euros/kilo de Vall Ter hasta los 10,14 euros/kilo de Señora Julia.
- + El chorizo está compuesto por carne de cerdo (puede llevar algo de vacuno), tocino y/o grasa, sal, pimentón y otras especias, aditivos y colorantes. Tiene un 40% de grasa y bastante proteína, por lo que es un embutido muy calórico (473 calorías/100 g). Su aporte de sal y colesterol también es considerable. El estado higiénico-sanitario fue correcto y en ninguno de ellos se detectaron ingredientes transgénicos.
- + Palcarsa utiliza menos carne magra y más tejido conjuntivo de lo permitido (peor calidad). Sólo el etiquetado de Señora Julia, Sasa, Palacios y Argal es correcto.
- + En cata, los mejores fueron Señora Julia (7,3 de 10), Palacios (7,1) y Goikoa (6,7), frente a Vall Ter (4,6), Orozko (5,5) y Argal (5,3) que gustaron menos. La valoración de Palcarsa y Sasa fue intermedia (6,1)
- + Si bien no hay una mejor relación calidad-precio clara, podría corresponder esta mención a Argal, uno de los menos grasos y el segundo más barato, aunque sus mediocres resultados en cata pueden hacer a muchos consumidores decantarse por Señora Julia, que es un chorizo sarta sabroso y de gran calidad, aunque significativamente más caro.



cárnicas y un máximo de un 57% de grasa sobre sustancia seca, esto es, una vez eliminada el agua (a los de Primera les pide un 26% y un 60% respectivamente). Además, la humedad no debe sobrepasar el 45% en las dos categorías. Los siete chorizos que indican su categoría comercial cumplen la norma en lo que respecta a valores nutricionales. Tras analizarlo en el laboratorio, Vall Ter (el único que no indica la categoría) corresponde a Primera.

Carne magra o cartilago

La hidroxiprolina es otro elemento que ayuda a definir la calidad del chorizo. Se trata de un aminoácido presente en el colágeno de la piel, tendones, cartílagos y ligamentos, que descubre cuánta carne noble (músculo) y cuánto tejido conjuntivo (colágeno, más barato) se ha utilizado a la hora de preparar la mezcla con la que se han hecho los chorizos. La norma indica que el contenido en los de categoría Extra debe ser inferior a 0,6% y en Primera 0,7% (los dos sobre sustancia seca). Palcarsa, que supuestamente es calidad Primera, tiene un 0,9%. Argal, con un 0,6%, se situó en el límite permitido. Sasa es la mejor, con sólo un 0,3%.

Conservantes

Nitratos y nitritos son aditivos alimentarios conservantes. Además, ayudan a la maduración de los embutidos y a que el chorizo luzca ese rojo característico. El chorizo, como producto crudo-curado que es, podría contaminarse con la bacteria *Clostridium botulinum* que genera una toxina cuyos efectos (botulismo) pueden ser letales para el ser humano. Los nitratos y nitritos son potentes inhibidores de la toxina botulínica por lo que su adición está permitida hasta un máximo de 250 ppm (mg/kg) de nitratos y 50 ppm (mg/kg) de nitritos. Orozko (5 ppm) y Goikoa (7ppm) son los únicos que utilizan nitritos. En cuanto a los nitratos, todos contienen una cantidad similar, si bien sólo Palcarsa, Chorizos de Orozko, Vall Ter y Argal reconocen incluirlos. En cualquier caso, los resultados están muy por debajo de lo permitido. Las pruebas de laboratorio no han hallado nitratos en Vall Ter, a pesar de que afirma añadirlos.

Sólo dos chorizos incluyen colorantes (rojo cochinita E-124, un colorante artificial), aunque en cantidades ínfimas: tres partes por millón en Palcarsa y siete partes por millón en Vall Ter.

En cata, notables diferencias

Un grupo de consumidores habituales cataron las ocho muestras de chorizo y puntuaron del 1 al 10 su color, olor, sabor, sensación al masticar y sabor residual. Las diferencias fueron significativas en todos los apartados analizados. El chorizo preferido por los consumidores fue Señora Julia, con 7,3 puntos de 10, y Vall Ter (4,6 puntos) el que menos gustó. Otros bien valorados fueron Palacios (7,1) y Goikoa (6,7), mientras que Orozko (5,5) y Argal (5,3) obtuvieron resultados peores. Sasa y Palcarsa (con 6,1 puntos) lograron un resultado medio. ◀