Embutidos, tradición gastronómica que se renueva

Han aportado sabores y texturas a la dieta a lo largo de la historia, además de permitir mejorar la capacidad de conservación y seguridad de los productos cárnicos.

Pocos alimentos pueden presumir de haber estado presentes en tantas épocas históricas, en tantas meriendas y en tantas mesas como los embutidos. Solución humilde muchas veces -tentempié en largas jornadas de trabajo y muchos parques infantiles-, los embutidos forman parte de nuestra cultura gastronómica, de la literatura costumbrista, de la infancia, del pasado y del presente. Tal vez por ello los historiadores no se ponen de acuerdo en el origen de este sencillo alimento, aunque está claro que es muy antiguo: algunas fuentes apuntan a la época romana, mientras que otras se remontan a cientos de años antes de Cristo. En lo que sí hay consenso es en que su descubrimiento fue, como tantos otros hallazgos, fortuito: la búsqueda de la comodidad en la manipulación de la carne llevaría a la utilización de envolturas a base de tripas de animales para transportarla. La tripa natural contiene sustancias que, además de ayudar a la curación y conservación de la carne, mejoran su sabor. La clave, en todo caso, radica en el uso de salitre (nitrato de potasio), que preserva la carne, además de proporcionarle un color rosado-rojizo.

El concepto de este alimento es sencillo: se trata del intestino limpio de un animal relleno de carne (en general, de cerdo) condimentada con especias y otros ingredientes. En la actualidad, la carne no siempre está "embutida" dentro de un intestino, sino también en la membrana de otras vísceras o en cubiertas sintéticas comestibles. Es más, tanto en el ámbito académico como en los mercados y charcuterías, se incluye en la categoría de "embutidos" a otros cárnicos procesados, desde el jamón curado y el jamón cocido, hasta el fiambre de pechuga de pavo o el bacón ahumado.

¿REVOLUCIÓN EN EL MUNDO DE LA CHARCUTERÍA?

Los embutidos no solo han aportado sabores y texturas a la dieta a lo largo de la historia, también han permitido mejorar la capacidad de conservación y seguridad de los productos cárnicos. Esto se consigue gracias al proceso de elaboración y al uso de ingredientes como la sal, los nitritos y otros conservantes. Así, en el pasado, los embutidos permitían a las familias conservar durante todo el año la carne de la matanza del cerdo. Resulta curioso constatar que en la mayoría de los casos, el origen de los distintos tipos de embutidos está relacionado con las condiciones ambientales de la región en la que se crearon. Los embutidos **crudos-curados** (como el chorizo, el fuet o el salchichón) se originaron sobre todo en el sur de Europa, donde es poco probable que se estropeen a causa del clima cálido. El norte de Europa, en cambio, creó los embutidos que no se consumen crudos, sino **cocinados,** como las salchichas, que en un ambiente cálido se conservarían durante poco tiempo.

La preparación y elaboración de embutidos era, hasta hace unos años, una práctica cuyos secretos se transmitían a través de las generaciones. El cerdo se criaba y mataba en casa y con él, se elaboraban embutidos tradicionales por pura necesidad de subsistencia. Su aparición en el circuito comercial no se produjo hasta que floreció la industria y con ella, las migraciones multitudinarias desde los pueblos hacia las ciudades. Este cambio se acompañó con la producción industrial de embutidos, aunque todavía hay charcuterías que los elaboran a través de métodos tradicionales. En todo caso, lo cierto es que las actuales técnicas de conservación de los alimentos y sobre todo, el uso de frigoríficos y congeladores en los hogares, hacen innecesario elaborar embutidos con el fin de preservar carne para otras épocas del año. Así pues, a día de hoy, el consumo de estos alimentos se justifica por el placer y por la tradición.

Sea como fuere, los avances científicos en la tecnología alimentaria han proporcionado el conocimiento necesario para mejorar la calidad y seguridad de los embutidos, pero también para crear nuevos productos y que el sector sea competitivo con el resto de la industria alimentaria. Todo ello, unido a los modernos sistemas de transporte, hace que los consumidores veamos cada vez más variedades de embutidos.

¿Qué debemos mirar en la etiqueta?

En la etiqueta de los embutidos revisaremos, sobre todo, dos aspectos.

› **Su contenido en grasas saturadas,** que conviene que sea inferior a **10,4** gramos por cada 100 gramos de alimento. Si no se indica el contenido de grasas saturadas, revisaremos el contenido en grasas totales, que debería ser inferior a **13,4** gramos por cada 100 gramos de alimento.

› **El aporte de sal.** Lo ideal es que sea inferior a **0,9** gramos por 100 gramos de alimento. Si no se indica el contenido de sal, sino el de sodio, basta que multipliquemos la cifra de sodio por **2,5** para saber cuánta sal contiene.

SU LUGAR EN LA DIETA

Según la encuesta la Evaluación Nutricional de la Dieta Española (ENIDE), el consumo de embutido en adultos españoles es de unos **275 gramos semanales.** Antes de analizar esta cifra, merece la pena detenerse en la valoración que hace la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) sobre los resultados de la encuesta. En su opinión, consumimos demasiados derivados cárnicos. De hecho, el grupo de alimentos "cárnicos y derivados" supone **nuestra primera fuente de calorías.** Dado que la ingesta de proteínas supera con creces las recomendaciones, tiene sentido plantearse una disminución del consumo. Los embutidos, aunque son ricos en ciertos nutrientes, como **proteínas, hierro o zinc,** también contienen una destacada cantidad de **energía, grasas saturadas y sal.**

Entonces, ¿cómo valoramos la cifra antes mencionada, 275 gramos semanales de embutidos (unos 39 gramos diarios)? La "Guía para una alimentación saludable", publicada en 2007 de forma conjunta por las sociedades españolas SENC y semFYC, no detalló una recomendación de ingesta. Tan solo indicó que su consumo debía ser "ocasional y moderado" y que se deben seleccionar, en su caso, "los de menor contenido en grasa". ¿Cuáles son los embutidos menos grasos? El semáforo nutricional nos ayuda a averiguarlo: lomo embuchado, jamón cocido y fiambre de pechuga de pavo. Así, de todos los alimentos analizados en la presente guía de compra, **los más recomendables desde un punto de vista nutricional los dos últimos,** ya que además son los que contienen menos sal.

LOS EMBUTIDOS, UNO A UNO

Embutidos crudo-curados. Son los embutidos que no necesitan ningún procesado en el hogar para su consumo y que no han sufrido un tratamiento térmico en su elaboración: chistorra, chorizo, fuet, lomo embuchado, salchichón y sobrasada. Como refleja el semáforo nutricional, todos tienen un contenido relevante de sal. Aun así, destaca de manera positiva el lomo embuchado, una ración de bocadillo (50 gramos) tiene aportes más bajos de sal y grasas.

Embutidos crudos. Son embutidos que no han sufrido un tratamiento térmico y que no han sido curados, por lo que es imprescindible cocinarlos antes de consumirlos. En el semáforo nutricional solo se ha incluido en este grupo a la salchicha "tipo país".

Embutidos tratados por el calor. Se trata de embutidos que han sufrido tratamientos térmicos en su elaboración: bacón, butifarra, fiambre, jamón cocido, pechuga de pavo, morcilla, mortadela, salami y salchicha. En el grupo se constatan grandes diferencias entre unos y otros. La opción más saludable es una ración de bocadillo (50 gramos) de jamón cocido (extra o con un contenido reducido en sodio) y fiambre de pechuga de pavo.

PRINCIPALES PROPIEDADES DE LOS EMBUTIDOS ANALIZADOS. ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

	ENERGÍA		GRASAS		SATURADAS		AZÚCARES		SAL		FIBRA	
	(kcal)	% CDO(1)	(g)	% CDO(1)	(g)	% CDO(1)	(g)	% CDO(1)	(g)	% CDO(1)	(g)	% CDO(1)
EMBUTIDOS CRUDO-CURADOS												
Chistorra cruda, una unidad, 60 gramos	308,0	15,4	29,4	32,7	12,2	17,4	0,5	2,5	1,6	26,7	0,0	0,0
Chorizo. Una ración de bocadillo, 50 gramos.	183,5	9,2	15,0	16,6	5,8	8,3	0,9	4,5	2,4	40,0	0,0	0,0
Fuet. Una ración de bocadillo, 50 gramos.	199,9	10,0	15,5	17,2	5,3	7,6	0,0	0,0	1,5	25,3	0,0	0,0
Lomo embuchado. Una ración de bocadillo, 50 gramos.	87,3	4,4	2,3	2,5	0,8	1,2	0,2	0,8	1,2	19,4	0,0	0,0
Salchichón. Una ración de bocadillo, 50 gramos.	208,2	10,4	18,1	20,1	6,3	9,0	0,1	0,3	2,4	39,6	0,0	0,0
Sobrasada. Una ración de bocadillo, 50 gramos.	302,2	15,1	30,7	34,1	10,4	14,8	0,0	0,0	1,6	27,2	0,0	0,0
EMBUTIDOS CRUDOS												
Salchicha, tipo país, a la plancha. Dos unidades, 80 gramos	310,6	15,5	27,6	30,7	6,9	9,8	0,7	3,5	1,8	29,3	0,0	0,0
EMBUTIDOS TRATADOS POR EL CALOR												
Bacón, ahumado, a la parrilla. Una ración de bocadillo, 50 gramos	146,3	7,3	11,1	12,3	4,2	5,9	0,0	0,0	2,3	37,8	0,0	0,0
Butifarra, blanca. Una ración de bocadillo, 50 gramos	121,0	6,1	10,0	11,1	3,4	4,9	1,4	7,0	0,9	15,0	0,0	0,0
Fiambre, cabeza de jabalí. Una ración de bocadillo, 50 gramos	103,1	5,2	7,1	7,9	2,6	3,6	0,1	0,5	1,2	19,9	0,0	0,0
Jamón cocido, extra. Una ración de bocadillo, 50 gramos	52,8	2,6	1,6	1,8	0,6	0,8	0,3	1,4	1,0	17,3	0,0	0,0
Jamón cocido, contenido reducido en sodio. Una ración de bocadillo, 50 gramos	50,0	2,5	1,5	1,7	0,5	0,7	0,6	3,0	0,7	11,7	0,0	0,0
Fiambre de pechuga de pavo. Una ración de bocadillo, 50 gramos.	38,0	1,9	0,3	0,3	0,1	0,1	1,0	5,0	1,0	16,7	0,0	0,0
Morcilla, cocida. Una unidad, 73 gramos.	293,0	14,7	27,0	30,0	9,8	14,0	2,2	11,0	1,6	26,9	0,0	0,0
Mortadela. Una ración de bocadillo, 50 gramos.	161,3	8,1	14,5	16,1	5,4	7,7	0,0	0,0	1,3	21,5	0,0	0,0
Salami. Una ración de bocadillo, 50 gramos.	219,7	11,0	20,1	22,3	7,4	10,6	0,0	0,0	2,5	42,1	0,0	0,0
Salchicha, tipo frankfurt, cruda. Una unidad mediana, 55 gramos.	159,5	8,0	14,3	15,9	5,1	7,3	0,3	1,7	1,3	21,2	0,1	0,3

FUENTE: Tabla de composición del CESNID (Centro de Enseñanza Superior de Nutrición y Dietética) y www.midiadia.com
*Semáforo nutricional de 17 tipos de embutidos crudo-curados, crudos y tratados por el calor, según una ración de consumo que va desde los 50 a los 80 gramos en función del tipo de embutido seleccionado.
(1) Indica la proporción aportada respecto de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 90 g de grasa, 70 g de saturadas, 20 g de azúcares, 6 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es del 7,5% de la CDO), amarillo-cantidad media (entre el 7,5% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%). La fibra no tiene color porque escasea en la dieta.

Con nombre propio

Los embutidos forman parte de nuestra cultura gastronómica y en varios puntos de España, son embajadores de un saber y un sabor tradicional, en el que intervienen materias primas de calidad y una participación social comprometida. El producto resultante es valioso, típico y único. En nuestro país, estos son algunos de los embutidos con mayor renombre:

› **Botillo del Bierzo (León).** Tiene la forma de la tripa que lo rodea y su color es rojo plomizo. De consistencia firme y aroma intenso a adobado y ahumado, este embutido puede pesar entre medio kilo y 1.600 gramos. Se elabora con distintas piezas de cerdo -sobre todo, costilla y rabo-, que se trocean y se adoban con sal, ajo y pimentón, más otras especias naturales. La mezcla se embute en el ciego del cerdo, ahumado y semicurado. Se consume cocido.

› **Chorizo riojano (La Rioja).** Se prepara con carne de cerdo y tocino, pimentón y algunas notas de ajo. Puede ser picante. Su principal característica, además del sabor, es la forma en sarta o herradura, más o menos cilíndrica.

› **Chorizo de Cantimpalos (Segovia).** Es un producto curado. Se elabora con carnes frescas de cerdo graso a las que se añaden sal y pimentón como ingredientes básicos, aunque también se puede agregar ajo y orégano. Esta mezcla embutida se somete a un proceso de secado y maduración, cuya duración dependerá del formato (sarta, achorizado o cular).

› **Chosco de Tineo (Asturias).** Se elabora con cortes selectos de carne de porcino, de la cabecera de lomo y la lengua, adobados con sal, pimentón y ajo. La mezcla se embute en el ciego del cerdo, que le da su forma característica: redondeada e irregular. Es un producto ahumado y crudo-curado. De color rojizo, más o menos intenso, puede pesar entre medio kilo y dos kilos.

› **Chorizo de Pamplona (Navarra).** Su aspecto tiene forma de vela. Está compuesto por carne de cerdo, vacuno en menor medida y tocino. Está embutido en tripa gorda, con un diámetro de unos 4 centímetros y un color, al corte, entre rojo y anaranjado. Se condimenta con sal, pimentón, ajo y azúcares. Su textura es untuosa y su sabor es suave, pero intenso.

› **Sobrasada de Mallorca (Islas Baleares).** Es un embutido crudo-curado que se prepara con magro y tocino de cerdo picados, pimentón, sal y especias. La mezcla se amasa antes de ser embutida y curada. Hay dos tipos de sobrasadas: la que se elabora con carne de cerdo de todas las razas -Sobrasada de Mallorca- y la que se elabora solo con carnes de cerdo de raza autóctona mallorquina -Sobrasada de Mallorca de cerdo negro-.

› **Chorizo cular (Salamanca y Ávila).** Se presenta en tripa gruesa (cular) de cerdo. Está compuesto por un 80% de magro de cerdo ibérico, un 20% de tocino, sal, pimentón, ajo, orégano, otras especias, vino blanco y aceite de oliva. El secado suele durar de 3 a 4 meses.

APUNTES PARA EL AHORRO

La diversidad también se refleja en los precios, que pueden variar según el tipo de embutido, las marcas y la presentación. Si el objetivo es ahorrar, conviene tener presentes estos apuntes:

Más allá de las marcas, **el lomo es el embutido más caro.** Cuesta, de media, unos 28 euros el kilo. Le siguen en orden decreciente: el salchichón y el fuet (12 euros/kg), el chorizo (11,50 euros/kg), las chistorras y longanizas (10 euros/kg), el salami (9 euros/kg) y las salchichas (6,50 euros/kg).

El **lomo** se puede comprar entero o cortado en finas rodajas. En este caso, siempre es un poco más caro. El precio del más costoso (lomo curado Caserío Biga) ronda los 50 euros el kilo, tres veces más que el más económico (cabecero de lomo Eroski Basic). Otras opciones cuyos precios están por debajo de la media son el lomo curado Iglesias y el lomo embuchado Torre Núñez. Si nos decantamos por una pieza de lomo sin cortar, Embutidos Severiano y Eroski Basic son las alternativas más baratas.

Entre los **salchichones** y los **fuet,** también hay una horquilla de precios bastante amplia que va desde los 6 euros el kilo (fuet nobleza El Pozo) hasta los 31 euros el kilo (*sticks* fuet Campofrío). El precio medio ronda los 12 euros el kilo. Por debajo de esa cifra encontramos el salchichón extra Embutidos Severiano, el fuet Casa Tarradellas y el salchichón extra Eroski Basic.

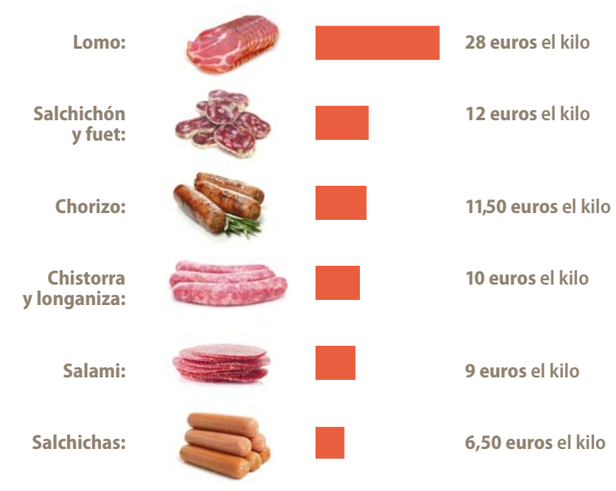
El **chorizo** es algo más económico, aunque hay variedad de costes. Entre los más caros, encontramos el de Caserío Mahala (23 euros/kg), mientras que los más económicos (chorizo barbacoa Orozco y chorizo de Pamplona Extra Eroski) cuestan tres veces menos, alrededor de 7 euros/kg. De media, los chorizos cuestan alrededor de 11,50 euros por kilo. Algunas opciones más económicas son: el chorizo criollo Vallina, el artesano Irura y el tradición dulce de Revilla.

Entre las **chistorras** y **longanizas,** el precio medio se sitúa en los 10 euros el kilo y casi todas las marcas se aproximan mucho. Destaca la chistorra de Caserío Mahala, un poco más cara (15 euros/kg), mientras que la opción más barata es la chistorra artesana Irura (8,50 euros/kg).

El **salami,** en general, se vende en lonchas. Es más económico que las longanizas. En este caso, la variación de precios no es tan grande (el más caro cuesta el doble que el más barato). La opción más económica es el salami extra Eroski Basic (6 euros/kg). Si preferimos una pieza entera, el salami a las finas hierbas de Campofrío ofrece un precio competitivo: unos 12 euros/kg.

En las **salchichas,** es probablemente donde encontramos mayor variedad e innovación: con queso, con leche, suaves, picantes, de pavo... La diversidad es tan grande como la horquilla de precios, pues la más cara (Schara) cuesta 9 veces más que la más barata (Eroski Basic). No obstante, las salchichas son, en conjunto, los embutidos más económicos. Su precio medio ronda los 6,50 euros el kilo. Por debajo de ese precio encontramos, entre otras: la salchicha de Viena Campofrío, la salchicha *big* con queso El Pozo y la salchicha de pavo Eroski

PRECIOS MEDIOS DE LOS EMBUTIDOS, SEGÚN EROSKI CONSUMER



FUENTE: Elaboración propia en función de los precios hallados en la tienda online de Eroski, www.compraonline.grupoeroski.com

SUGERENCIAS DE COMPRA

La necesidad de aprovechar y conservar alimentos hizo posible un "invento" gastronómico como el embutido. Pero han sido sus sabores y texturas los que han asegurado su permanencia en el tiempo. Es el gusto, y no la falta de técnicas de conservación, lo que explica que el embutido exista hoy, cuando también hay neveras y congeladores. Precisamente, el valor del embutido es gastronómico y cultural: se trata de un producto que gusta y como tal, abunda y es muy diverso. ¿Por qué elegir uno y no otros? ¿En qué debemos basar nuestra elección? ¿Qué es mejor en cada caso? ¿Es lo mismo usar un lomo embuchado para un entrante que en una ensalada? ¿Cuál es el embutido más recomendable para quienes tienen hipertensión? Las siguientes sugerencias dan respuesta a estas preguntas.

En ensaladas

Por lo general, se utiliza embutido cortado en taquitos, de suave sabor, que no contenga un exceso de especias y que complemente la ensalada sin convertirse en el protagonista de la misma. Los más recomendados son el jamón york y la pechuga de pavo. También podemos elaborar ensaladas con trocitos de embutidos más grasos (como la sobrasada o el chorizo), pero en estos casos debe haber un contrapunto de frescor; por ejemplo, mediante vinagretas elaboradas con cítricos y frutas refrescantes.

Para desayunar

Una opción interesante, sabrosa y que nos evitará empezar el día sometiendo a nuestro organismo a una intensa digestión, es el jamón york o la pechuga de pavo, ambos de suave de sabor y sin muchas especias.

Para merendar

La merienda suele ser más contundente que el desayuno, sobre todo cuando después se va a tomar una cena ligera. Para estos casos, escogeremos un embutido de diámetro grueso, lo cortaremos en finas rodajas y lo complementaremos con pan, haciendo el típico bocata. Entre las opciones más sabrosas encontramos el salchichón, el chorizo de Pamplona, los chorizos dulces y picantes, el salami y también la mortadela. Si acompañamos nuestro bocadillo con algo de fruta, podremos cenar algo bastante ligero, como un yogur o un vaso de leche.

Como snack o picoteo

Tanto el picoteo a media mañana, como el previo a una cena informal, admiten casi todo tipo de embutidos. Sin embargo, no hay dudas: los reyes del picoteo son el chorizo en sarta (fino) y el fuet. La razón principal es práctica: resulta fácil tener en casa una pieza y cortarla nosotros mismos sin mucho esfuerzo en finas rodajas. Además, el hecho de tener en casa la pieza entera hace que se conserve mejor y durante más tiempo que el embutido que se compra ya cortado.

Como entrantes

En este caso, si bien hay bastante libertad para elegir, dentro de los entrantes fríos se suele el lomo embuchado, puesto que se busca ofrecer las partes más nobles del animal. En cuanto a los entrantes calientes, el protagonista es el chorizo (ya sea cocido en agua o en sidra, frito o con un ligero toque en el microondas). Otro embutido muy utilizado como entrante caliente es la morcilla (tanto asada, frita o cocida en caldo), que muchas veces pasa de ser un simple entrante a convertirse en un primer plato si la presentamos acompañada por un potaje de alubias o garbanzos.

Para niños y mayores

Tal y como se ha comentado, conviene no tomar estos productos todos los días, seamos niños o seamos mayores. En cualquier caso, los embutidos que mejor perfil nutricional tienen son el jamón cocido con un contenido reducido en sal, el fiambre de pechuga de pavo, el jamón cocido extra y el lomo embuchado.

Ocasional para hipertensos

Para un consumo ocasional en pacientes con hipertensión, lo apropiado es escoger los embutidos que menos sal tienen, pero que a la vez presentan un contenido de grasas saturadas inferior que el resto: el jamón cocido con un contenido reducido en sal, el fiambre de pechuga de pavo y el jamón cocido extra.

✚ www.consumer.es

Sin descuidar la dieta

El disfrute de estos alimentos a conciencia, sumado a algunas sugerencias culinarias -como **desgrasar los embutidos en casa**- son claves para darle un gusto al paladar sin descuidar la dieta. ¿Cómo se puede disfrutar de los embutidos, más allá del típico bocadillo o de la sencilla tostada con aceite y pavo?

Entre las posibilidades gastronómicas, una muy interesante consiste en **reducir las cantidades de grasa** de los embutidos más "pesados", como el salchichón, el fuet, el chorizo, la chistorra, las longanizas o las salchichas. Para ello, cortamos el embutido en finas rodajas (o destripamos el contenido) y lo cocinamos en una sartén antiadherente sin nada de aceite a fuego suave. De este modo, por la acción del calor, la mayor parte de **la grasa se fundirá y podremos apartarla.** Conseguiremos así un picadillo de sabor rico, concentrado y mucho más ligero. Otra manera de hacer esto es con el microondas, calentando los trocitos de embutido al 50% de potencia y con intervalos de 30 en 30 segundos.

Una vez que tenemos este picadillo desgrasado, podemos hacer una gran cantidad de platos igual de ricos, pero menos calóricos. Estos son algunos ejemplos:

- **En canapés, con frutas.** Sobre unas tostas de pan colocamos una base de daditos de manzana, melocotón o piña (salteadas o en compota), con un toque de aceite de oliva, sal y pimienta. Encima, colocamos nuestro desmigado de embutidos o las lonchitas de embutido, previamente desgrasado.
- **En una menestra de verduras,** como acompañante crujiente del brócoli o la coliflor. Si además utilizamos fuet o salchichón, que suele ser menos habitual en este tipo de preparaciones, sustituiremos al típico refrito de jamón serrano o de panceta.
- **En tortillas de patatas** o en revueltos de huevo y verdura, como un ingrediente más. Un plato rico y fácil de hacer es un salteado de vainas, de ajetes tiernos, de setas o de pimientos, a los que añadimos el embutido ya desgrasado a último momento.
- **En platos de pasta, arroces y pizzas,** estos picadillos de embutido también dan un buen resultado. Sin embargo, para estos platos que son un poco más calóricos conviene desgrasar el embutido cociéndolo en agua antes de agregar a la pasta, a la pizza o al arroz.
- **En ensaladas.** Es muy interesante el toque de sabor y textura que pueden aportar los embutidos a cualquier ensalada fresca. En este caso, como también se añaden proteínas y algo de grasa, podemos plantearnos convertir el entrante en un plato único.