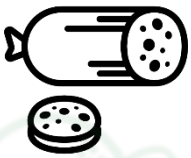
EMBUTIDOS

Diferenciemos primero, **embutido** de **fiambre**.

A grandes rasgos el **embutido** está hecho con carnes picadas y condimentos que se introducen en una tripa natural o artificial y posteriormente se curan.

Mientras que el **fiambre**, aunque similar a lo anterior, llevará aditivos y la carne o pescado estará cocida o asada previamente.



Según el Reglamento 1169/2011 sobre la Información Alimentaria Facilitada al Consumidor, la información del etiquetado nutricional debe contener de forma obligatoria:

Valor energético
Kcal

Grasas totales
- Grasas saturadas

Hidratos de carbono
- Azúcares

Proteínas

Lista de ingredientes

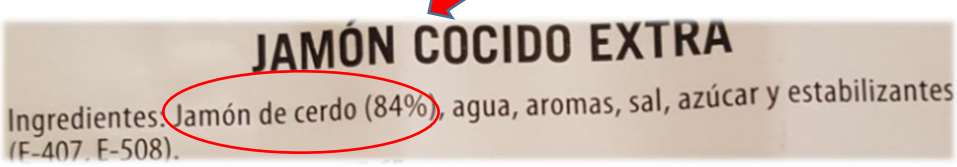
Sal

¡Los ingredientes aparecen ordenados de mayor a menor cantidad!

Que el primer ingrediente sea de lo que conste el embutido.

Algunos marcan el %, como en las carnes de pavo o similares. Ahí buscaremos que sea superior al 90%.

Recuerda que, aunque veamos en la "portada" una cosa, **SIEMPRE** hay que mirar los ingredientes.



Declaración nutricional

Propiedades nutricionales de un alimento, en relación a calorías que aporta y ausencia o contenido de determinadas sustancias.

Bajo contenido en…

OJO con esta información, **¡no significa SALUDABLE!**

Alto contenido en…

Fuente de…

Si recordamos de otras ocasiones como en los yogures, usan el color rosa cuando es bajo en grasa…quizá enfocado a las mujeres, que en el imaginario colectivo se representarían en rosa (asociación a la que somos expuestos desde bebés).

¿Sin gluten, ni lactosa?

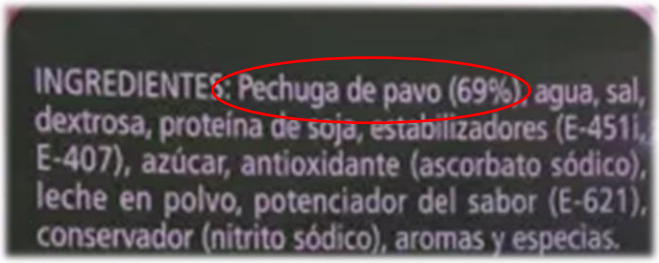
El **gluten** (puedes encontrar más información en la guía sobre panes) se encuentra en algunos **cereales** y la **lactosa** es el azúcar natural de la **leche**… parece evidente que un producto cárnico como "chopped de pavo" no contuviera leche, sin embargo, muchos la contienen. Por ello, las marcas utilizan las declaraciones de "SIN" como reclamo de saludable cuando no lo es realmente… *Quizá también deberían decir que no lleva tornillos, melón o **melocotones** (como los que salen en la portada, para que veamos y asociemos que es muy sano porque hay fruta y una hojita verde).*

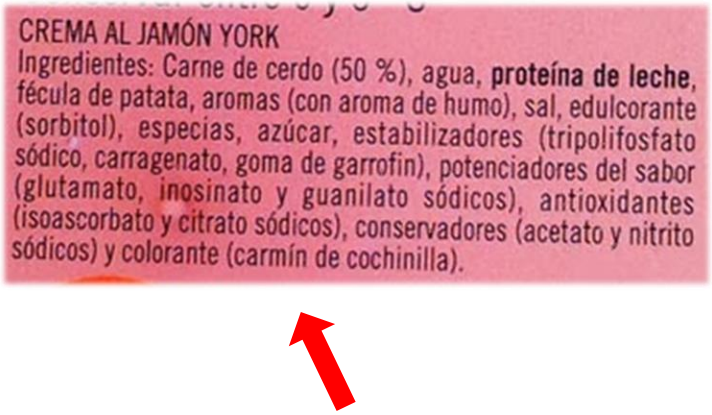
El término **NATURAL** no está legislado, es decir, el producto no necesita cumplir requisitos para poder denominarlo así.

O sea que… ¡No significa nada!

Natural

Entre los muchos ingredientes lleva 2 azúcares: **dextrosa** y **azúcar.**
Estabilizantes, antioxidantes, conservantes, leche en polvo, soja…y es **¿natural?** Déjame dudarlo…


INGREDIENTES: Pechuga de pavo (69%), agua, sal, dextrosa, proteína de soja, estabilizadores (E-451i, E-407), azúcar, antioxidante (ascorbato sódico), leche en polvo, potenciador del sabor (E-621), conservador (nitrito sódico), aromas y especias.


CREMA AL JAMÓN YORK
Ingredientes: Carne de cerdo (50 %), agua, **proteína de leche**, fécula de patata, aromas (con aroma de humo), sal, edulcorante (sorbitol), especias, azúcar, estabilizadores (tripolifosfato sódico, carragenato, goma de garrofín), potenciadores del sabor (glutamato, inosinato y guanilato sódicos), antioxidantes (isoascorbato y citrato sódicos), conservadores (acetato y nitrito sódicos) y colorante (carmín de cochinilla).

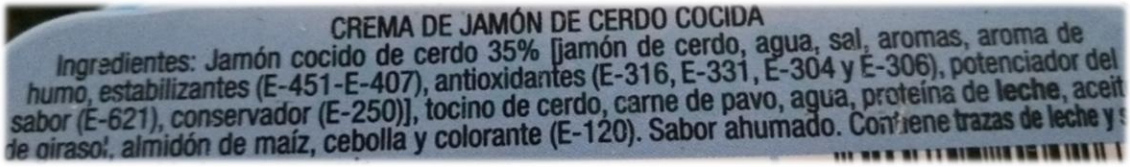
Como norma general, cuanto menos se parezca a la **materia prima**, más procesado y perjudicial será.

Es decir, lomo, chorizo, jamón, entre otros clásicos son productos que curaban ya nuestros abuelos y si son de calidad no habrá problema en un consumo ocasional.

Pero, desconfía de aquellas cosas que vayan trituradas o con formas que no sean la natural. Las **cremas**, **patés** y demás, son una manera perfecta de esconder muchos ingredientes y muy perjudiciales.

En este producto vemos que sólo la mitad es carne, el resto son ingredientes nada saludables incluyendo, **azúcar**, **edulcorantes**, incluso **féculas**. Estas últimas se meten para abaratar el producto y de relleno.

Por último, mencionar los **potenciadores del sabor**, que entre otras cosas engañarán a nuestros sentidos haciendo que queramos comer más incluso sin hambre real, sólo porque "está sabroso".


CREMA DE JAMÓN DE CERDO COCIDA
Ingredientes: Jamón cocido de cerdo 35% [jamón de cerdo, agua, sal, aromas, aroma de humo, estabilizantes (E-451-E-407), antioxidantes (E-316, E-331, E-304 y E-306), potenciador del sabor (E-621), conservador (E-250)], tocino de cerdo, carne de pavo, agua, proteína de leche, aceit de girasol, almidón de maíz, cebolla y colorante (E-120). Sabor ahumado. Contiene trazas de leche y

Tips para tu lista de la compra

Como norma general, los embutidos más naturales suelen ser menos vistosos e ir en envases transparentes y sin colores vistosos. Si tienes una charcutería de confianza es posible que encuentres ahí con más facilidad embutido al corte sin tanto procesamiento.

Presta atención a todo lo que vaya disfrazado, colores rosas, que se anuncien como bajo en grasa, que te cuida, que mantiene tu línea…o con características mágicas. En estos casos lee los ingredientes para decidir si quieres o no el producto.

Por desgracia no es fácil encontrar algo de alta calidad en cualquier sitio. Donde tengan carne de pasto o especializados existe mayor variedad y lo más fácil de encontrar al natural suelen ser: chorizo, lomo, jamón y cecina.

Los salchichones, fuets y demás derivados habitualmente llevan excesivos ingredientes que no benefician nuestra salud, por ello, lee siempre la etiqueta.

En resumen, para elegir el mejor **embutido**:

0. Evita los fiambres. (Si tuvieras que consumirlos, prioriza los que más carne tengan, menos ingredientes lleven, sin féculas, ni potenciadores del sabor, sin azúcar ni edulcorantes y con menor cantidad de sal.)
1. Carne superior al 90% del producto mínimo.
2. Los menores conservantes, colorantes, sin gluten…
3. El mejor embutido será el que lleve sólo los ingredientes: carne de lo que sea el embutido, especias (pimentón, ajo…) y sal. Como mucho.

Siempre será más saludable un embutido de animales de pasto, ecológico que ha vivido casi salvaje y no estabulado. Pero si no tienes acceso a algo así, con los tips anteriores puedes elegir uno muy bueno.

Recuerda que tampoco estamos hablando de un "producto" de la base de nuestra alimentación, sino algo más bien ocasional. Prioriza una buena alimentación y estilo de vida y conseguiremos minimizar el impacto de todo lo demás.

¡Si esta información te ha servido, puedes compartirla con todo aquel que le pueda ser útil! Esto pretende ser una guía básica para empezar una alimentación consciente, pero recuerda que…no todos estamos en la misma etapa, no trates de convencer, sé el ejemplo.

Si necesitas profundizar o buscas profesionales en el ámbito de la nutrición, psicología y psiconutrición puedes encontrarnos en la web:

https://www.aracosnutripsico.com/

Y en redes:

https://www.instagram.com/aracospaleo/

https://www.instagram.com/psicologansiosa/

ARACOS Nutrición & Psicología Salud integrativa