

CLASSIFIQUEM ELS EMBOTITS DE MÉS A MENYS SALUDABLES

24 octubre, 2018

Els nutricionistes alerten de que convé moderar el consum d'embotits, i que hi ha alternatives pels entrepans més enllà els coneguts xoriços i llonganissa, formatges baixos en greixos o peixos fumats. Però, quins són els embotits que podem menjar amb tranquil·litat i quins els que hauríem d'evitar?

Pernil ibèric

Quan diem pernil ibèric ens referim a ibèrics de gla. És a dir, pernills procedents de porcs de raça ibèrica que s'han alimentat de gla i herbes. No ens serveixen pernills que procedeixin d'un porc que, sent de raça ibèrica, poden haver estat alimentats amb pinsos, ja que les propietats nutritives del pernil no seran les mateixes. L'ibèric de gla no només no es nociu per la nostra salut, sinó que el seu consum és recomanable, amb moderació, perquè conté àcids greixos insaturats, els mateixos que trobem a l'oli d'oliva i que tenen propietats saludables pel nostre cor.

Pit de gall d'indi

Tenen 3 g de greix per cada 100 g, poc més de 100 calories i és un producte versàtil i recurrent per tots aquells que desitgin cuidar la seva alimentació. Conté 43 mg de colesterol, i és ideal per entrepans, llibrets, i fins i tot hi ha que compra en cubs i la utilitza en ensalades. El problema del gall d'indi és la gran quantitat de conservants, sucres i ... glutamat que inclouen en els embassats que consumim, dons mentre creiem que estem menjant saludable, la majoria dels pits que trobem en el súper, contenen menys d'un 70 % de carn. La resta són conservants gens saludables que convé eliminar de la nostra alimentació.

Pernil dolç

És un dels embotits menys calòrics, encara que arriba a les nostres taules altament processat. Per elaborar-lo, s'eliminen els ossos i cartílags del pernil i es sotmeten a un procés de cocció amb una gran quantitat de sal i conservants, com nitrats i nitrits. Tenen 175 calories per 100 grams, 45 mg de colesterol i 10 de greix.

Botifarra negra

Malgrat que per part d'alguns interessats es va vendre que la botifarra negra era un súper aliment per les seves propietats nutricionals i el seu gran contingut en ferro i proteïnes, no és cert que tinguem que potenciar el consum d'aquest embotit, que procedeix en gran part de la sang del por. També trobem proteïnes en els fruits secs, i ferro en les verdures de fulla verda, per posar només dos exemples, sense tenir que recórrer en tot moment als productes d'origen animal per aconseguir aquests nutrients. És cert que la botifarra negra, el mateix que el pernil ibèric, té àcids greixos mono insaturats – que redueixen el colesterol -, però també és que contenen una gran quantitat de greixos saturats que hem evitar (ni més ni menys que 1g per cada 100g). És a més a més, un embotit altament calòric, amb prop de 500 calories per 100 grams. ¿Hem de consumir-lo regularment? La resposta és rotunda, **NO**.

Xoriço

Si consumim 100 grams de xoriço, no només estarem consumint 30 grams de greix, la major part saturada (fins 14 g), si no ni més ni menys que 356 calories. És, a més a més, juntament amb la mortadel·la i la llonganissa, l'embotit que té més colesterol, amb quasi 73 mg per cent grams. No passa res si ho mengem esporàdicament, però millor evitar-ho, i més tenint en compte que ja estem donant-li al cos una bona quantitat de greixos saturats en productes com a la brioxeria o la mantega.

Mortadel·la

Aquest habitual dels entrepans infantils és un dels embotits menys saludables que trobem en el mercat. S'elabora amb carn picada de porc i aquets cúbits blancs que, en el cas de tots els embotits, són greix de porc. Aquests cúbits de greix procedeixen de la gola o del llom del porc, i malgrat que la qualitat de l'embotit dependrà sempre de l'alimentació de l'animal del que procedeixin, el cert es que s'ha de consumir amb moderació. La mortadel·la conté 21 grams de greixos per 100 g. dels quals 8 grams són greixos saturats. És, a més a més, un dels embotits que tenen més colesterol, arribant als 74 mg.

Llonganissa

Ni més ni menys que 438 calories i 77 mg de colesterol és el que ens trobem en un embotit també molt present als entrepans dels nostres nens i nenes. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) va alertar al seu dia de que les carns processades poden provocar càncer, i va desaconsellar la ingesta habitual d'embotits i altres tipus de carn processats.

Salsitxa

El problema de les salsitxes, a l'igual que el de totes les carns processades, no es sol que la carn perdi les seves propietats al cuinar-se i que contingui gran quantitat de conservants, sinó que, a més a més, en moltes llars les salsitxes s'han convertit en un embotit que tant et soluciona un sopar com un entrepà. Malgrat que depèn molt de la salsitxa (pot ser de pollastre, porc, amb més o menys concentració de greix), solen rondar els 30 grams de greix per 100 g. S'elaboren amb la pell de l'intestí de l'animal i amb car i greixos, majoritàriament saturades.