

Salami

Salami

Es un embutido de carne típicamente italiano cuya forma e ingredientes son similares a los del salchichón. Está elaborado a partir de una mezcla de carnes (ya sean de cerdo o de vacuno, o de ambas), tocino o grasa de cerdo. La mezcla está finamente picada y al corte ofrece un aspecto de color rojizo salpicado de pequeñísimas manchas blancas de grasa, no superiores a los 3 mm. La pimienta también forma parte de su composición, aunque en menor medida que en muchos otros embutidos, por lo que su sabor es más suave. Casi todas las variedades italianas se condimentan con ajo.

La apariencia, tanto en superficie como en el interior, es similar a la del salchichón; de forma alargada pero de diámetro mucho mayor. Se presenta embutido, curado o ahumado. También puede aparecer recubierto de pimienta en su exterior. Por norma general se consume en sandwiches, bocadillos o como ingrediente de una pizza.



Estacionalidad

Este alimento está disponible en el mercado a lo largo de todo el año.

Porción comestible

100 g por cada 100 g de alimento.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Energía, proteínas de elevado valor biológico, grasa, hierro, sodio, vitaminas del grupo B.

Valoración nutricional

El componente mayoritario de este embutido es la grasa, incluso por encima del contenido en agua. Esta grasa es fundamentalmente saturada y monoinsaturada, mientras que el contenido en colesterol es similar a la media de los alimentos del grupo de cárnicos. El aporte de ácidos omega 3 no se considera significativo.

El salami proporciona una pequeña cantidad de hidratos de carbono que no tiene importancia desde un punto de vista cuantitativo, y una proteína de elevado valor biológico, algo inferior al de la proteína del huevo. 100 g de embutido cubren el 34% de las ingestas recomendadas de este macronutriente para un hombre adulto.

El salami es fuente de minerales: hierro, magnesio, fósforo, selenio y sodio. Hay que destacar el contenido en hierro hemo de elevada biodisponibilidad. En general, entre un 15 y un 30% del hierro hemo de un alimento se absorbe bien. Además, la presencia de cárnicos en una comida puede aumentar la absorción del hierro de otros alimentos presentes en la misma.

El elevado contenido en sodio de este producto, derivado de sus ingredientes y su proceso de elaboración, limita su consumo en personas que deban seguir dietas hiposódicas (por ejemplo, para el tratamiento de la hipertensión)

El salami contiene pequeñas cantidades de vitamina E, A y D, pero fundamentalmente aporta tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B₆ y B₁₂. No contiene vitamina C.

Debido a su contenido en grasa y en sodio, su consumo debe realizarse de manera ocasional y en cantidad moderada. Actualmente, las recomendaciones nutricionales van en la línea de disminuir el contenido en grasa de la dieta, especialmente, la grasa saturada, y de colesterol por el impacto que tienen en la etiología de algunas enfermedades crónico degenerativas. Por esto, el salami, a pesar de su riqueza gastronómica, debe ser consumido de manera esporádica y siempre en cantidades moderadas, que se puedan encuadrar en dietas variadas y equilibradas. Hay que fomentar «el consumo responsable».

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (bocadillo, 50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	459	367	3.000	2.300
Proteínas (g)	18,5	915	54	41
Lípidos totales (g)	42	33,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	14,8	11,84	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	17,2	13,76	67	51
AG poliinsaturados (g)	3,20	2,56	17	13
ω-3 (g)*	0,063	0,050	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	80	64,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	1,8	1,4	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	37,7	30,2	2.500	2.000
Calcio (mg)	17	13,6	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,2	1,8	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	12	9,6	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	1.800	1.440	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	240	192	3.500	3.500
Fósforo (mg)	208	166	700	700
Selenio (μg)	6,9	5,5	70	55
Tiamina (mg)	0,29	0,23	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,2	0,16	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3,3	2,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,25	0,20	1,8	1,6
Folatos (μg)	3	2,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1,5	1,2	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0,01	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0,07	0,06	15	15
Vitamina E (mg)	0,4	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (SALAMI). 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). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.