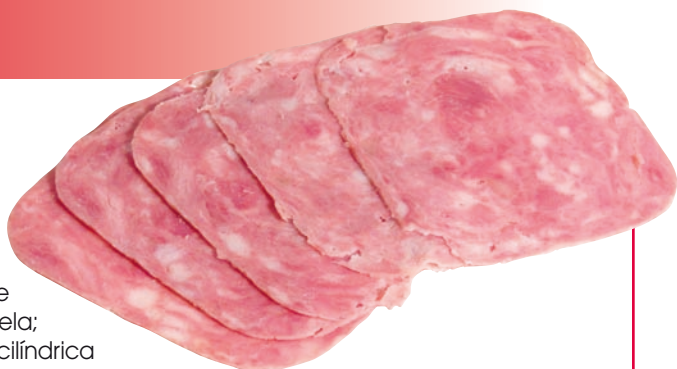


# Chóped

## Chopped ham



El chóped es un embutido de carne muy parecido a la mortadela; producto cárnico cocido, de forma cilíndrica y distintos tamaños, más grueso y de sabor menos graso que el salchichón. El chopped suele contener carne de cerdo, aunque puede ser también de ternera e incluso podemos encontrar en el mercado alimentos denominados como chopped que incluyen en su composición otros tipo de carnes como ingredientes (ej. el pollo).

Por norma general el chopped se consume crudo y en frío. Su precio en el mercado es muy asequible y es uno de los ingredientes más utilizados en la elaboración de bocadillos y sándwiches especialmente dirigidos a la población infantil.

### Estacionalidad

Disponible en el mercado durante todos los meses del año.

### Porción comestible

100 g por cada 100 g de producto fresco.

### Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Grasa, sodio, fósforo, niacina y tiamina.

### Valoración nutricional

El valor energético del alimento, algo más de 300 Kcal por 100 g depende, fundamentalmente, de la cantidad de grasa y de proteína de su composición. Los hidratos de carbono, están presentes en pequeña cantidad (3%), contribuyen mínimamente al aporte energético. El contenido calórico es significativamente inferior al de otros embutidos típicos como el salchichón, debido a su mayor contenido de agua y menor aporte graso, y superior al de las carnes semigrasas de ternera y cerdo.

El contenido de grasa insaturada (fundamentalmente monoinsaturada) supera al de saturada. Este hecho es contrario a la idea tan difundida de que las grasas animales poseen mayoritariamente ácidos grasos saturados. La cantidad de colesterol del chóped es algo superior al de las carnes frescas de las que procede.

El contenido en proteína es inferior al de las carnes frescas (14 gramos por cada 100 gramos de alimento). La calidad de esta proteína dependerá, en parte, de la proporción de colágeno que contenga la carne a partir de la que se ha elaborado el producto: a mayor cantidad de colágeno, menor calidad proteica.

El chóped es fuente de minerales: hierro, magnesio, fósforo, zinc, 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 o la retención de líquidos).

Las vitaminas del grupo B, tiamina, riboflavina, niacina, y B<sub>6</sub> son las vitaminas con mayor presencia relativa en este alimento. La mortadela no contiene vitamina C y las vitaminas liposolubles están en muy pequeña cantidad.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (bocadillo, 60 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	311	187	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	14	8,4	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	27	16,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	9,40	5,64	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	11,29	6,77	67	51
AG poliinsaturados (g)	4,17	2,50	17	13
ω-3 (g)*	0,369	0,221	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	3,579	2,147	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	72	43,2	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	3	1,8	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	56	33,6	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	13	7,8	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	2,2	1,3	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	9	5,4	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	2,9	1,7	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	668	401	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	207	124	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	160	96,0	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	—	—	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,33	0,20	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,21	0,13	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	5,9	3,5	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,05	0,03	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	Tr	Tr	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	Tr	Tr	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	Tr	Tr	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,11	0,1	12	12

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