

Mortadela

Mortadella

De origen italiano, la mortadela es una clase de embutido de carne, cocido, de forma cilíndrica y distintos tamaños, mucho más gruesa y de sabor menos graso que el salchichón. Su sabor es delicado e inconfundible y su aroma, intenso y especiado. Se elabora con pasta de carne (ya sea de cerdo y/ o de vacuno), grasa de cerdo y en ocasiones se le añade algunas especias o pimienta blanca. Suelen embutirse en tripas de gran tamaño, naturales o sintéticas, y son especialmente reconocidas las mortadelas de Bolonia o de Lyon. Antes de ser embutida suele añadirsele pequeños trocitos de grasa, frutos secos, hongos o aceitunas, que pueden observarse a la perfección al realizar el corte.

Por norma general la mortadela se consume cruda y en frío y es uno de los ingredientes más utilizados en la elaboración de bocadillos y sandwiches.

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

El componente mayoritario de la mortadela es el agua, seguida de la grasa (27 gramos por cada 100 gramos de porción comestible). Sodio y vitaminas del grupo B.

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, 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 de la mortadela 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.

La mortadela 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 B₆ 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
Energía (Kcal)	311	187	3.000	2.300
Proteínas (g)	14	8,4	54	41
Lípidos totales (g)	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
Hidratos de carbono (g)	3	1,8	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	56	33,6	2.500	2.000
Calcio (mg)	13	7,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,2	1,3	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	9	5,4	350	330
Zinc (mg)	2,9	1,7	15	15
Sodio (mg)	668	401	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	207	124	3.500	3.500
Fósforo (mg)	160	96,0	700	700
Selenio (μg)	6,1	3,7	70	55
Tiamina (mg)	0,33	0,20	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,21	0,13	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5,9	3,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,05	0,03	1,8	1,6
Folatos (μg)	Tr	Tr	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,11	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MORTADELA). 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.