

# ¿Embutidos prohibidos? ¡No! Elígelos ligeros

Al embutido se le achacan muchas calorías y grasas perjudiciales, pero éstos pueden formar parte de una alimentación equilibrada.

**J**amón, chorizo, morcilla, salchichas... para alguien que quiera cuidar su línea y sobre todo su corazón estos alimentos son como el ajo para los vampiros. Sin embargo, hoy los productos de charcutería han sabido dar respuesta a la demanda del consumidor por una alimentación más saludable y se comercializan fiambres y embutidos sin apenas grasa y si la llevan, al menos no perjudica su salud. Esta gama de productos cárnicos ofrece una opción alimentaria, sabrosa y con un perfil calórico y de grasas mucho más sano.

No temas  
comerte  
un bocadillo  
de jamón  
o chorizo...  
¡ligero!

## Fiambres alternativos

Las proteínas tienen una importancia crucial en nuestra alimentación, y los fiambres pueden ser una excelente elección como ración proteica. Pero ¿te asustan sus calorías? Ahora tienes elecciones más ligeras hechas con carnes magras y con un menor contenido de grasa, como por ejemplo el pavo, pollo, conejo... Así que no te sorprendas al encontrar en la charcutería chorizo de pavo o jamón de conejo.

## Cerdo cardiosaludable

Puestos a desmontar la mala fama de los embutidos, le toca el turno al cerdo. Su carne aporta proteínas de alta calidad, ácido oleico, zinc, hierro y vitaminas del grupo B. Pero también es rico en grasas saturadas. Algunas empresas de alimentación han optado por cambiar la grasa animal de sus embutidos y sustituirla por aceite de oliva, con lo que las ventajas nutricionales del embutido de cerdo se ven incrementadas por las propiedades beneficiosas del aceite de oliva como regulador del colesterol.



Producto	¿Qué tiene?	Sus beneficios	Te interesa saber...
<b>1 Chorizo con aceite de oliva, Embutidos Luque Oliva</b> 3,50 € (180 g.) 308 cal./100 g.	Carne de jamón y 14% de aceite de oliva extra, especias.	Aporta las propiedades del aceite de oliva como agente reductor del colesterol malo.	Sus grasas se asemejan en sus cualidades en un 95% a una cucharada del mejor aceite de oliva virgen extra.
<b>2 Pavo Bonnatur, de Argal</b> 1,99 €/kg. 90 cal./100 g.	Pechuga de pavo, agua, sal, proteínas de leche, lactosa, especias.	Aporta proteínas de alta calidad y muy pocas calorías. Adecuado para dietas de control de peso.	Elaborado sin féculas, sin colorantes ni gluten. Sólo 1% de materia grasa.
<b>3 Salchichas Viena de tofu, de Santiveri</b> 3,40 € (6 u.) 215 cal./100 g.	Tofu (39%), gluten, albúmina de huevo, salsa de soja, especias.	25 g. de proteína de soja al día, con una dieta baja en grasa saturada, reduce el colesterol en sangre.	Ingredientes procedentes de agricultura biológica. No contiene prácticamente colesterol.
<b>4 Longanizas Sabrosanos, de Cárnicas Serrano</b> 2,75 € (400 g.) 89 cal./100 g.	Carne (84% paleta de cerdo limpia, 16% pechuga de pavo), aceite de oliva.	Ricas en proteínas de alto valor biológico. 99% libre de grasa, ayuda a no tener digestiones pesadas.	60% menos de calorías que las longanizas tradicionales.
<b>5 Jamón de conejo, de La Artesa Selección</b> 10,5 € (100 g.) 282 cal./100 g.	Carne de conejo, especias.	Rico en proteínas de alto valor biológico, selenio y potasio. Muy bajo en grasa. Ideal para dietas.	62,13% de ácidos grasos mono y polinsaturados. Adecuado para hipertensos y enfermos de gota.

