

Morcilla

Black pudding



Embutido, de color pardo-marrón-negro, elaborado con una preparación a base de sangre y grasa de cerdo, e íntimamente unida —su preparación— a la matanza del cerdo. Es un alimento muy extendido que puede encontrarse en muchos países, encontrándose muchas variedades. Así, por ejemplo, en Francia existe una morcilla específica, la negra, de preparación compleja, y cuentan además con otra morcilla blanca similar a la butifarra catalana.

En España, la morcilla ha alcanzado un prestigio similar al del chorizo, ejerciendo como ingrediente fundamental en platos regionales clásicos. En su composición suele ir acompañada de otros ingredientes como el arroz o la cebolla. Su preparación y consumo está extendido por casi todas las comunidades españolas, destacando Asturias, Canarias, Cantabria, Extremadura, Galicia, La Rioja y amplias áreas de Castilla-La Mancha y Castilla-León. Altamente conocida y utilizada en nuestro país es la morcilla de Burgos, consumida principalmente frita en rodajas. En Cataluña y las Islas Baleares suele ser remplazada por la butifarra negra.

Estacionalidad

Actualmente, este embutido, asociado a la matanza del cerdo, es un alimento disponible a lo largo de todo el año.

Porción comestible

97 gramos por cada 100 gramos de alimento entero

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, hierro, selenio y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

El nutriente que se encuentra en mayor cantidad es la grasa, seguido del agua, con un contenido semejante en grasa saturada y monoinsaturada y mucho menor en poliinsaturada. Con respecto a las carnes, se mantiene la característica de una composición proteica importante desde el punto de vista de la cantidad y la calidad. El contenido en colesterol es semejante a la media del grupo y presenta una pequeña cantidad de hidratos de carbono en su composición, sin significación nutricional.

Destaca por ser fuente de minerales como el selenio y, especialmente hierro, éste de gran biodisponibilidad por encontrarse una proporción considerable del mineral en forma de hierro hemo. En este sentido, 100 g de morcilla cubren en más del 100%

las ingestas recomendadas de este mineral para hombres adultos y el 78% de las recomendaciones en mujeres adultas.

Debido a su proceso de elaboración, la morcilla es una fuente importante de sodio, hecho que hay que tener en cuenta para personas que siguen dietas hiposódicas.

El contenido vitamínico no es demasiado grande. La morcilla sólo es fuente de vitamina B₁₂.

Los expertos en nutrición recomiendan, actualmente, disminuir la ingesta de alimentos ricos en grasa, especialmente saturada. Así, no debemos abusar del consumo de morcilla, con su característico elevado contenido calórico y graso: hay que hacerlo en pequeñas cantidades y dentro de un consumo esporádico.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (75 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	446	324	3.000	2.300
Proteínas (g)	19,5	14,2	54	41
Lípidos totales (g)	39,5	28,7	100-117	77-89
AG saturados (g)	15,08	10,971	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	16,52	12,018	67	51
AG poliinsaturados (g)	5,59	4,067	17	13
ω-3 (g)*	0,354	0,258	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	4,917	3,577	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	70	50,9	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	3	2,2	375-413	288-316
Fibra (g)	Tr	Tr	>35	>25
Agua (g)	38	27,6	2.500	2.000
Calcio (mg)	11	8,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	14	10,2	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	20	14,6	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	1060	771,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	210	152,8	3.500	3.500
Fósforo (mg)	80	58,2	700	700
Selenio (μg)	11,8	8,6	70	55
Tiamina (mg)	0,08	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,1	0,07	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1	0,7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,04	0,03	1,8	1,6
Folatos (μg)	5	3,6	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0,4	0,3	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0,01	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0,01	0,01	15	15
Vitamina E (mg)	0,2	0,1	12	12

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