

COMPOSICIÓN DE DIFERENTES DERIVADOS CÁRNICOS

CANTIDADES POR 100 G DE PORCIÓN COMESTIBLE	JAMÓN COCIDO (YORK, DULCE, ETC)	MORTADELA	JAMÓN SERRANO	LOMO EMBUCHADO	CHORIZO
Energía (kcal)	175	311	241	386	285
Proteína (g)	18,4	14	31	50	22
Grasa total (g)	10,8	27	13	20,7	21
AGS (g)	3,49	9,4	4,4	6,68	7,89
AGM (g)	4,49	11,29	5,09	8,65	9,06
AGP (g)	1,65	4,17	1,26	3,17	2,78
Colesterol (mg)	45	72	70	69	72
Hidratos de Carbono (g)	1	3	0	0	3
Sodio (mg)	970	668	1110	1470	1060
Potasio (mg)	270	207	160	230	207
Magnesio (mg)	17,5	9	17,1	20	11
Fósforo (mg)	92	160	180	180	160
Hierro (mg)	2,1	2,2	2,3	3,7	2,4
Cinc (mg)	2,8	2,9	2,2	2,6	1,2
Vit B ₁ (mg)	0,46	0,33	0,57	0,8	0,3
Vit B ₂ (mg)	0,18	0,21	0,25	0,25	0,13
Vit B ₆ (mg)	0,2	0,05	0,41	-	0,15
Vit B ₁₂ (µg)	Tr	Tr	Tr	2	1
Niacina (mg Eq.)	3,1	5,9	6,7	12	7,1
Declaraciones Nutricionales	Alto contenido de proteínas y vitamina B ₁ . Fuente de hierro, zinc y vitamina B ₃ .	Fuente de proteínas, fósforo, hierro, zinc y vitamina B ₂ . Alto contenido de vitamina B ₁ y B ₃ .	Alto contenido de proteínas, vitamina B ₁ y B ₃ . Fuente de fósforo, hierro, zinc y vitamina B ₂ y B ₆ .	Alto contenido de proteínas, vitamina B ₁ , B ₃ y B ₁₂ . Fuente de fósforo, hierro, zinc y vitamina B ₂ .	Fuente de fósforo, hierro y vitamina B ₁ . Alto contenido de proteínas, vitamina B ₃ y B ₁₂ .

COMPOSICIÓN DE DIFERENTES DERIVADOS CÁRNICOS

CANTIDADES POR 100 G DE PORCIÓN COMESTIBLE	FUET	BUTIFARRA	SALCHICHAS FRESCAS	SALCHICHAS TIPO FRANKFURT	MORCILLA
Energía (kcal)	400	265	295	236	446
Proteína (g)	30,2	15	12,9	12	19,5
Grasa total (g)	31	20,3	27	19,5	39,5
AGS (g)	10,61	6,55	9,97	7,01	15,08
AGM (g)	14,02	8,52	11,28	8,62	16,52
AGP (g)	4,71	3,11	3,6	3,12	5,59
Colesterol (mg)	84,4	72	72	65	70
Hidratos de Carbono (g)	Tr	5,5	Tr	3	3
Sodio (mg)	1180	1060	1060	778	1060
Potasio (mg)	280	207	207	180	210
Magnesio (mg)	26	10	13	9	20
Fósforo (mg)	153	-	165	107	80
Hierro (mg)	1	2,1	2,2	1,8	14
Cinc (mg)	2,3	1,3	1,2	1,4	-
Vit B ₁ (mg)	0,57	0,06	0,18	0,2	0,08
Vit B ₂ (mg)	0,2	0,12	0,09	0,2	0,1
Vit B ₆ (mg)	0,32	0,06	0,07	0,03	0,04
Vit B ₁₂ (µg)	2,5	Tr	Tr	1	0,4
Niacina (mg Eq.)	4,2	5	3,3	3	1
Declaraciones Nutricionales	Alto contenido de proteínas, grasas monoinsaturadas, vitamina B ₁ y B ₁₂ Fuente de fósforo, zinc, vitamina B ₃ y B ₆ .	Fuente de hierro. Alto contenido de proteínas y vitamina B ₃ .	Fuente de proteínas, fósforo, hierro, vitamina B ₁ y B ₃ .	Alto contenido de proteínas y vitamina B ₁₂ . Fuente de fósforo, vitamina B ₁ y B ₃ .	Fuente de proteínas y vitamina B ₁₂ . Alto contenido de hierro.