

Radiografía de un embutido



Descubre la composición de las salchichas y la diferencia entre las variedades que hay en el mercado.

La salchicha se ha vuelto un alimento cotidiano en la despensa de los hogares mexicanos debido a su accesibilidad económica y practicidad.¹ Este embutido, cuyo origen se sitúa en Mesopotamia en el año 2000 a. n. e., en la actualidad, ocupa el primer lugar de consumo en la lista de los embutidos.



Regulación

El estándar de calidad NMX-F-065-1984, *Alimentos.-Salchichas. Especificaciones*, define la salchicha como "producto alimenticio embutido de pasta semifirme de color característico, elaborado con la mezcla de carne (60 % mínimo) de ternera o res y cerdo y grasas de las especies antes mencionadas, adicionadas de condimentos, especias y aditivos para alimentos".²

Aunque este estándar de calidad sigue vigente, el sector ha evolucionado, se ha diversificado y hoy predominan productos de ave (pollo o pavo) y mezclas diversas. Esta referencia también engloba a las variedades Viena, Fráncfort (Franckfort) y coctel (*cocktail*), cuya principal diferencia es el tamaño, pero comparten la base de la carne emulsificada curada y cocida.

¹Asociación Nacional de Tiendas de Autoservicio y Departamentales, A. C. 2018. "Aumentan mexicanos su consumo de embutidos". <https://antad.net/aumentan-mexicanos-su-consumo-de-embutidos/>

²NMX-F-065-1984, *Alimentos.-Salchichas.-Especificaciones*. https://platiica.economia.gob.mx/normalizacion/wp-content/uploads/sites/2/PDF_Normas_Publicas/nmx-f-065-1984.pdf

¿Qué contienen las salchichas?



Cárnicos (carne deshuesada o pastas de pollo, pavo, cerdo o res)



Aditivos alimentarios (conservadores, fosfatos y nitritos)



Agua



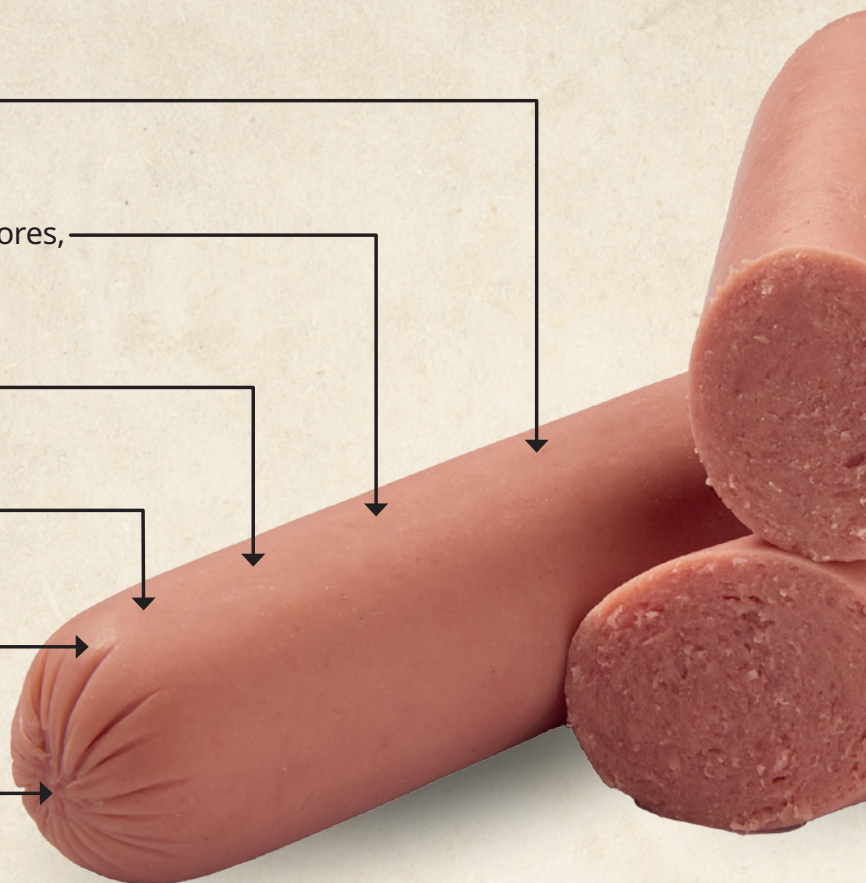
Sal común y azúcar



Fécula o almidón



Soya y harinas



Ingredientes principales

- **Carne:** ingrediente principal, aunque varía según cada fabricante.
- **Agua:** representa alrededor del 70 % del producto final.

También se adicionan harinas, fécula o almidón y soya, aunque no en todos los casos.

Los siguientes tres ingredientes mejoran la textura y retienen el agua:

- **Fosfatos de grado alimenticio:** aumentan la capacidad de retención de agua, emulsionan

los ingredientes, conservan la humedad, mejoran el sabor y estabilizan el alimento.³

- **Almidones y fécula:** retienen el agua y sus polisacáridos se gelifican por acción del calor.⁴

- **Nitritos:** conservan el producto y aportan el color rosado característico. El límite máximo es de 156 mg/kg de acuerdo con la Secretaría de Salud a través del **ACUERDO** por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias.⁵

³ Milešević Jelena, *et al.* "The Intake of Phosphorus and Nitrites through Meat Products: A Health Risk Assessment of Children Aged 1 to 9 Years Old in Serbia". *Nutrients*, vol. 14, núm. 2 (2022): 242. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8781619/>

⁴ Freixanet, Llorenç. "Aditivos e ingredientes en la fabricación de productos cárnicos cocidos de músculo entero". *Metalquimia*. <https://www.metalquimia.com/es/cocidos/publicaciones/>

⁵ ACUERDO por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias. https://dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5259470



¿Es lo mismo con pavo que de pavo?

En los últimos años, para diferenciar las salchichas que contienen solo una proporción de pavo de aquellas que son íntegramente de esta ave, la industria ha introducido productos denominados "salchicha con pavo". Estos son una mezcla de pollo y pavo, cuya etiqueta debe declarar el contenido específico de pavo añadido.



Asimismo, existen las "salchichas de pavo", en las que todo el contenido cárnico proviene exclusivamente de dicha ave, aunque las cantidades totales de carne pueden variar según la formulación de cada fabricante.



Bájale a la sal

Las salchichas tienen un alto contenido de sodio. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir menos de 2 000 mg de sodio al día en adultos, lo que equivale a menos de 5 g de sal o poco menos de una cucharadita.

En el rango de edad de 2 a 15 años, la OMS sugiere ajustar la ingesta de la población adulta a la baja, de acuerdo con las necesidades energéticas de cada edad. Estas recomendaciones no aplican a lactantes durante el periodo de lactancia materna exclusiva (0-6 meses) ni durante la alimentación complementaria junto con la lactancia (6-24 meses).⁶



Recuerda que consumir sodio en exceso eleva la presión arterial y aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

⁶ Organización Mundial de la Salud. "Reducción de la ingesta de sodio". 7 de febrero de 2025. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>