

Guía nutricional acerca de las propiedades del chorizo

Fuente: Los Alimentos, Recopilaciones & El Portal del Chacinado

Entre los alimentos que tenemos disponibles en nuestra tienda o supermercado habitual, se encuentra el chorizo. Este alimento, pertenece al grupo de los embutidos y esta elaborado en a base a carne condimentada que luego es embutida dentro de tripa para ser envasado y comercializado al consumidor que puede optar por cocinar el chorizo en la parrilla y horno EE

Este artículo recopila información sobre las características nutricionales y otras propiedades del chorizo a modo de resumen para el consumidor y hasta también los encargados de elaborar los mismos. La información ha sido obtenida de diversas fuentes y puede no ser totalmente exacta.

Entre los datos que se ofrecen puedes encontrar información sobre las proteínas, vitaminas y minerales del chorizo además de otros nutrientes como fibra, calorías o colesterol.



Las proporciones de los nutrientes del chorizo pueden variar según el tipo y la cantidad de la carne, además de otros factores que puedan intervenir en la modificación de sus nutrientes. Recuerda que según la preparación del chorizo, pueden variar sus propiedades y características nutricionales.

Puedes utilizar esta información para conocer el aporte en tu dieta de este u otros alimentos. Esto te puede ayudar comer mejor preparando recetas con chorizo sanas y nutritivas, pero recuerda que debes consultar a tu médico o un nutricionista antes de comenzar cualquier régimen o hacer cambios drásticos en tu dieta

A continuación puedes ver información sobre las características nutricionales, propiedades y beneficios que aporta el chorizo a tu organismo, así como la cantidad de cada uno de sus principales nutrientes.

El chorizo es un alimento rico en sodio ya que 100 g. de esta carne contienen 2300 mg. de sodio.

Entre las propiedades nutricionales del chorizo cabe destacar que tiene los siguientes nutrientes: 2,10 mg. de hierro, 21,18 g. de proteínas, 18,40 mg. de calcio, 0 g. de fibra, 180 mg. de potasio, 10,90 mg. de yodo, 1,20 mg. de zinc, 1,90 g. de carbohidratos, 10,30 mg. de magnesio, trazas de vitamina A, 0,33 mg. de vitamina B1, 0,15 mg. de vitamina B2, 11,47 mg. de vitamina B3, 0,90 ug. de vitamina B5, 0,14 mg. de vitamina B6, 0 ug. de vitamina B7, 0,90 ug. de vitamina B9, 0,90 ug. de vitamina B12, 0 mg. de vitamina C, trazas de vitamina D, 0,29 mg. de vitamina E, 6 ug. de vitamina K, 270 mg. de fósforo, 356 kcal. de calorías, 72,60 mg. de colesterol, 29,30 g. de grasa, 1,90 g. de azúcar y 0 mg. de purinas.

Tablas de información nutricional del chorizo

A continuación se muestra una tabla con el resumen de los principales nutrientes del chorizo así como una lista de enlaces a tablas que muestran los detalles de sus propiedades nutricionales del chorizo. En ellas se incluyen sus principales nutrientes así como como la proporción de cada uno.

Calorías	356 kcal.		
Grasa	29,30 g.		
Colesterol	72,60 mg.		
Sodio	2300 mg.		
Carbohidratos	1,90 g.		
Fibra	0 g.		
Azúcares	1,90 g.		
Proteínas	21,18 g.		
Vitamina A	0,00 ug.	Vitamina C	0 mg.

Vitamina B12	0,90 ug.	Calcio	18,40 mg.
Hierro	2,10 mg.	Vitamina B3	11,47 mg.

La cantidad de los nutrientes que se muestran en las tablas anteriores, corresponde a 100 gramos de esta carne.

Nutrientes del chorizo

La siguiente tabla muestra una lista de la cantidad de los **principales nutrientes del chorizo**:

Nutriente	Cantidad	Nutriente	Cantidad
Acido fitico	0 g.	Fosfocolina	0 mg.
Grasas saturadas	12,36 g.	Grasas monoinsaturadas	13,10 g.
Adenina	0 mg.	Grasas poliinsaturadas	2,50 g.
Agua	43,68 g.	Guanina	0 mg.
Alcohol	0 g.	Licopeno	0 ug.
Cafeína	0 mg.	Grasa	29,30 g.
Calorías	356 kcal.	Luteína	0 ug.
Carbohidratos	1,90 g.	Proteínas	21,18 g.
Colesterol	72,60 mg.	Purinas	0 mg.
Fibra insoluble	0 g.	Quercetina	0 mg.
Fibra soluble	0 g.	Teobromina	0 mg.
Fibra	0 g.	Zeaxantina	0 ug.

La cantidad de estos nutrientes corresponde a 100 gramos de **chorizo**.

Calorías del chorizo

La cantidad de **calorías del chorizo**, es de 356 kcal. por cada 100 gramos. El aporte energético de 100 gramos de chorizo es aproximadamente un 13% de la cantidad diaria recomendada de calorías que necesita un adulto de mediana edad y de estatura media que realice una actividad física moderada.

Las calorías de este alimento, que pertenece a la categoría de de los **embutidos**, proporcionan a nuestro organismo la energía que necesita para realizar las actividades diarias.

Nuestro cuerpo usa las **calorías del chorizo** como fuente de energía para realizar cualquier actividad física como correr o hacer deporte. Sin calorías como las que proporciona el **chorizo**, no tendríamos energía pero es importante tener en cuenta que un exceso de calorías puede producir sobrepeso.



Vitaminas del chorizo

A continuación, se muestran las **vitaminas del chorizo**, uno de los alimentos pertenecientes a la categoría de de los **embutidos**:

Nutriente	Cantidad	Nutriente	Cantidad
Ácido fólico añadido	0 ug.	Vitamina A	0,00 ug.
Alfa caroteno	0 ug.	Vitamina B1	0,33 mg.
Alfatocoferol	0 mg.	Vitamina B12	0,90 ug.
Beta caroteno	0 ug.	Vitamina B2	0,15 mg.
Beta criptoxantina	0 ug.	Vitamina B3	11,47 mg.
Betacaroteno	0 ug.	Vitamina B5	0,90 ug.
Betatocoferol	0 mg.	Vitamina B6	0,14 mg.
Caroteno	0,00 ug.	Vitamina B7	0 ug.
Deltatocoferol	0 mg.	Vitamina B9	0,90 ug.
Folatos alimentarios	0,90 ug.	Vitamina C	0 mg.
Gammatocoferol	0 mg.	Vitamina D	0,00 ug.
Niacina preformada	7,40 mg.	Vitamina E	0,29 mg.
Retinol	0,00 ug.	Vitamina K	6 ug.
Tocoferoles totales	0 mg.		

La cantidad de vitaminas que muestra esta tabla corresponde a 100 gramos de **chorizo**.

Minerales del chorizo

A continuación, se muestran la cantidad de **minerales del chorizo**, uno de los alimentos pertenecientes a la categoría de de los **embutidos**:

Nutriente	Cantidad	Nutriente	Cantidad
Aluminio	0 ug.	Fósforo	270 mg.
Azufre	0 mg.	Hierro	2,10 mg.
Bromo	0 ug.	Yodo	10,90 mg.
Calcio	18,40 mg.	Magnesio	10,30 mg.
Zinc	1,20 mg.	Manganeso	0,04 mg.
Cloro	0 mg.	Níquel	0 ug.
Cobalto	0 ug.	Potasio	180 mg.
Cobre	0,08 mg.	Selenio	21,10 ug.
Cromo	0 ug.	Sodio	2300 mg.
Flúor	0 ug.		

La cantidad de estos nutrientes corresponde a 100 gramos de **chorizo**.

Proteínas del chorizo

La cantidad de **proteínas del chorizo**, es de 21,18 g. por cada 100 gramos. Las proteínas que tiene el chorizo, se usan en nuestro organismo para crear nuevas proteínas, responsables de construir tejidos, como los de nuestra masa muscular, y regular los fluidos del organismo entre otras funciones.

Las proteínas de este alimento perteneciente a la categoría de de los **embutidos**, están formadas por aminoácidos como ácido aspártico, ácido glutámico, alanina, arginina, cistina, fenilalanina, glicina, histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, prolina, serina, tirosina, treonina, triptofano y valina. Estos aminácidos se combinan para formar las proteínas del chorizo.

Nuestro cuerpo usa las **proteínas del chorizo** para construir los tejidos que forman nuestros músculos. Estas proteínas también son útiles y necesarias para mantener nuestros músculos ya que sin un aporte adecuado de proteínas, como las que proporciona el consumo de **chorizo**, nuestra masa muscular se debilitaría y reduciría paulatinamente.

Las proteínas del chorizo se descomponen en aminoácidos en nuestro organismo para su asimilación.

Las proteínas que el cuerpo sintetiza, además de ser útiles para la creación de nueva masa muscular, también intervienen en funciones fisiológicas sin las cuales, nuestro organismo no podría subsistir.

Aminoácidos del chorizo

A continuación, se muestran la cantidad de **aminoácidos del chorizo**, uno de los alimentos pertenecientes a la categoría de de los **embutidos**:

Nutriente	Cantidad	Nutriente	Cantidad
Ácido aspártico	191 mg.	Leucina	1499 mg.
Ácido glutámico	3130 mg.	Lisina	2119 mg.
Alanina	1369 mg.	Metionina	412 mg.
Arginina	1486 mg.	Prolina	412 mg.
Cistina	242 mg.	Serina	871 mg.
Fenilalanina	1008 mg.	Tirosina	656 mg.
Glicina	1510 mg.	Treonina	1293 mg.
Hidroxiprolina	0 mg.	Triptofano	244 mg.
Histidina	633 mg.	Valina	802 mg.

Isoleucina	1778 mg.		
------------	----------	--	--

Estos aminoácidos se combinan para formar proteínas. Las **proteínas del chorizo** son usadas por nuestro organismo para formar nuestros músculos y también son necesarias para mantener nuestra masa muscular.

La cantidad de aminoácidos que muestra la tabla anterior, corresponde a 100 gramos de **chorizo**.



Carbohidratos del chorizo

A continuación, se muestran una serie de tablas con la cantidad de **carbohidratos del chorizo**, uno de los alimentos pertenecientes a la categoría de de los **embutidos**:

La siguiente tabla muestra una lista de la cantidad de **hidratos de carbono simples del chorizo**:

Nutriente	Cantidad	Nutriente	Cantidad
Azúcar	1,90 g.	Lactosa	0 g.

Fructosa	0 g.	Maltosa	0 g.
Galactosa	0 g.	Oligosacaridos	0 g.
Glucosa	0 g.	Sacarosa	0 g.

En la tabla siguiente, se muestra una lista de la cantidad de **ácidos orgánicos del chorizo**:

Nutriente	Cantidad	Nutriente	Cantidad
Ácido acetico	0 g.	Ácido oxalico	0 g.
Ácido citrico	0 g.	Ácido tartarico	0 g.
Ácido lactico	0 g.	Ácidos organicos disponibles	0 g.
Ácido malico	0 g.		

A continuación, se muestra la lista de **fitosteroles del chorizo**:

Nutriente	Cantidad	Nutriente	Cantidad
Avenaesterol d5	0 mg.	Estigmasterol	0 mg.
Avenaesterol d7	0 mg.	Estigmasterol d7	0 mg.
Beta sitosterol	0 mg.	Fitosterol	0 mg.
Brasicaesterol	0 mg.	Otros fitosteroles	0 mg.
Campesterol	0 mg.		

La tabla siguiente contiene los **hidratos de carbono no disponibles del chorizo**:

Nutriente	Cantidad	Nutriente	Cantidad
-----------	----------	-----------	----------

Almidón	0 g.	Lignina	0 g.
Almidon resistente	0 g.	Polisacáridos no celulósicos insolubles	0 g.
Celulosa	0 g.	Polisacáridos no celulósicos solubles	0 g.

La cantidad de estos nutrientes corresponde a 100 gramos de **chorizo**.