

INFORME NUTRICIONAL SOBRE EL PATÉ DE PINTADA

Producto de alta calidad organoléptica y fácil consumo para personas de cualquier edad. En su composición presenta algunas propiedades nutricionales que lo convierten en un alimento saludable en general y recomendable desde el punto de vista cardiovascular. Estas propiedades son las siguientes:

1.- La composición a base de productos de origen animal y vegetal hace que en su composición estén presentes los tres macronutrientes fundamentales: carbohidratos, proteínas y grasas..

2.- Los carbohidratos son de tipo lento y el contenido en fibra del producto alcanza un 3,5%. Parte de su fibra soluble procede de la fibra guar utilizada en su elaboración. Esta goma que se obtiene de una habichuela india y dada sus propiedades beneficiosas se expende en las farmacias para el tratamiento de la diabetes. Contiene niveles de gluten por debajo del nivel de riesgo, el cual puede proceder de contaminación con harinas de cereales.

3.- Su contenido en grasa (8,6%) es muy inferior al habitual en este tipo de patés (40%). Además, a causa del contenido en vegetales del producto y a las propias características de la especie animal utilizada, la composición de esta grasa es muy saludable: Predominan las grasas monoinsaturadas sobre las saturadas, con una presencia significativa de grasas poliinsaturadas, omega 6 y omega 3. Es de destacar la ausencia de grasas trans. El contenido en colesterol (120 mg /100g) es muy inferior al que normalmente aparece en este tipo de productos (más de 250 mg/100g) y está en el rango medio bajo entre los alimentos que contienen colesterol.

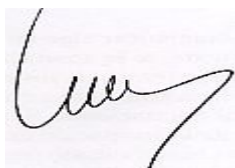
4.- Es de destacar el contenido de este producto en Vitamina C, vitamina B₁₂ y selenio.

a.- La vitamina C es un antioxidante reconocido. Su elevado contenido en este producto es a causa por una parte del ácido ascórbico añadido como antioxidante y de la propia vitamina C procedente de los vegetales utilizados en la elaboración.

b.- El contenido en vitamina B₁₂ es el esperado para este tipo de productos. Un paté normal suele contener unos 12 µg /100g de esta vitamina, lo que coincide con los 5,5 µg /100g medidos en este producto en el que se han añadido vegetales que carecen de esta vitamina. La vitamina B₁₂, además de sus propiedades antianémicas, hoy se le reconoce un claro efecto de protección cardiovascular.

c.- El selenio es un mineral que ejerce importantes acciones antioxidantes. Su nivel en este producto (0,1 mg/100g) es muy elevado, similar al encontrado en el alimento que más selenio contiene, que es el atún (0,07 a 0,11 mg/100g).

Badajoz a 13 de Junio de 2008



José Enrique Campillo Álvarez

Catedrático de Fisiología. Universidad de Extremadura