

Laboratorios de Análisis y Control

Padre Lucas, 11 · 26500 CALAHORRA (La Rioja)

Teléfono. 941 13 08 62 · Fax. 941 13 7132

E-mail: lac@laboratorioslac.com

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE PATE DE PINTADA

INFORME DE RESULTADOS

METODO Y METODOLOGÍA APLICADA

Análisis de los componentes nutricionales básicos: contenido en: Humedad, Cenizas, Hidratos de Carbono, Proteínas y Grasas. Con estos resultados se calcula el aporte calórico del paté.

Análisis de la composición de alguno de estos componentes:

- Grasas: reparto de ácidos grasos y contenido en colesterol.
- Hidratos de Carbono: Azúcares, fibra y glúten.

Análisis de componentes minoritarios con alguna función a destacar.

- Vitamina E: antioxidante, mantiene el sistema inmune y previene el envejecimiento celular
- Vitamina A: ayuda a la formación y mantenimiento de tejidos blandos, es antioxidante y necesaria para una buena visión.
- Vitamina C: antioxidante, interviene en el desarrollo de dientes, encías, huesos, cartílagos y piel. Ayuda a la absorción del hierro.
- Vitamina B12: antianémica, imprescindible para la formación de los glóbulos rojos.
- Selenio: ayuda a producir enzimas antioxidantes que previenen el daño celular. Estimula la producción de anticuerpos y protege de efectos adversos de metales pesados.
- Sodio: Elemento esencial para mantener el equilibrio hídrico del organismo, aunque niveles elevados no son deseables en hipertensos

Laboratorios de Análisis y Control

Padre Lucas, 11 · 26500 CALAHORRA (La Rioja)

Teléfono. 941 13 08 62 · Fax. 941 13 7132

E-mail: lac@laboratorioslac.com

RESULTADOS

Lo primero que llama la atención de los resultados es el bajo porcentaje de grasa del paté de pintada, sólo un 8,6 % frente a un 20 - 40 % de grasa de los patés normales.

Además esta grasa está compuesta en su mayor parte (55 %) por ácidos grasos monoinsaturados: típicos de las grasas vegetales y en concreto el ácido oleico procedente del aceite de oliva y un porcentaje menor de ácidos grasos saturados (37%) procedentes de grasas animales y que pueden acumularse y formar placas en las paredes de las arterias.

Aparece un porcentaje apreciable (10%) de ácidos grasos poliinsaturados mayoritariamente omega 6 (8%) y omega 3 (1,2%) con propiedades beneficiosas para el sistema cardiovascular ya que disminuyen los lípidos en el plasma.

No se encuentran ácidos grasos trans los cuales se producen en tratamientos industriales de las grasas y con efectos adversos para la salud.

El contenido en colesterol es inferior al de otros patés: 120mg/100g para el paté de pintada frente a más del doble de otros patés (255 mg/100g) y de la mantequilla (230mg/100g).

Parece contener algo más de hidratos de carbono (7,6%) que otros productos equivalentes pero estos están compuestos en más de la mitad por fibra alimentaria la cual no tiene aporte calórico, reduce el estreñimiento, limpia el intestino a su paso y parece prevenir la aparición de cáncer de colon. Otros patés analizados carecen por completo de fibra.

Tiene 155 mg/100g de vitamina C una cantidad elevada, el triple que la naranja (50mg/100g)

La vitamina A se encuentra en cantidades elevadas similares a las de un paté de hígado, lo cual puede ser interesante ya que la mayor parte de las fuentes de vitamina A tienen elevado contenido en grasa saturada y colesterol.

La vitamina B12 también se encuentra en cantidad mayor a la que suele haber en otros patés, proviene de alimentos de origen animal.

El Selenio, oligoelemento con propiedades antioxidantes que se encuentra en vegetales, pescados, mariscos, etc, está en este paté en el doble de concentración a otros patés analizados.

Laboratorios de Análisis y Control

Padre Lucas, 11 · 26500 CALAHORRA (La Rioja)

Teléfono. 941 13 08 62 · Fax. 941 13 7132

E-mail: lac@laboratorioslac.com

CONCLUSIONES

Los resultados en general son de un producto que poco tiene que ver con un foie o con un paté de hígado más carne de cerdo. La reducción en el número de calorías frente a algunos patés del mercado (fuente: FDA y Eroski) es importante; de entre 300 y 400 calorías por 100 g para estos patés incluidos en la comparativa a menos de 150 calorías por 100g en el paté de pintada. Lo que nos da una reducción de más de un 50% las calorías frente a un producto del mismo tipo.

Además por su contenido en nutrientes y vitaminas el paté de pintada es un producto que puede ayudar a mantener una adecuada nutrición.

Calahorra a, 28 de Mayo de 2008



Ana Otero
Directora Técnica