

GUÍA DE APLICACIÓN **4513178**

ELABORACIÓN DE LONGANIZA FRESCA "DIET" (CON FIBRA Y SIN AZUCARES NI ALMIDONES AÑADIDOS)

PREPARADOS A EMPLEAR: LONGANIZA FRESCA – 178 "DIET"

DESCRIPCIÓN: Guía para la elaboración de esta novedosa longaniza "DIET", característica por la **ausencia de Azúcares y Almidones** añadidos, también por su **bajo contenido en Sal** y por su **alto contenido en Fibra Dietética y Proteínas**. Pudiéndose considerar idónea para su inclusión en dietas ricas en proteínas, en las que se pretenda reducir la ingesta de hidratos de carbono asimilables y grasas, moderar el consumo de sal e incrementar el aporte de fibra dietética. En definitiva, mejorar el perfil nutricional de la longaniza.

UTILIZACIÓN: Elaboración de Longaniza Fresca.

MODO DE EMPLEO: Diluir en agua fría, incorporar a la masa y amasar.

L.FRESCA-178 "DIET" - COMPOSICIÓN DE INGREDIENTES: Fibra vegetal (54.5 %), Sal (21.8 %), Proteína de soja (5.6 %), Especias, Antioxidante: Ascorbato sódico (E-301), Conservadores: Sulfito sódico (E-221).

L.FRESCA-178 "DIET" - ALÉRGENOS: Productos de Soja y Sulfitos.
"NO CONTIENE GLUTEN"

L.FRESCA-178 "DIET" - DOSIS MAX.: 55 GRAMOS POR KG. DE MASA.

FUNCIONALIDAD DE LA FIBRA DIETÉTICA: A finales de los 60 el Dr. Burkitt hizo un estudio en África del Sur relacionando hábitos alimenticios con enfermedades, y encontró que en los nativos eran raras las llamadas enfermedades occidentales como: Hipertensión, problemas cardiovasculares, diabetes, estreñimiento, diverticulosis, cáncer de colon, etc... Una de sus conclusiones fue que estaba relacionado con la alta ingesta de fibra de su dieta. Este fue el inicio de los estudios sobre la salud de la fibra dietética, de la que aún se siguen investigando sus funciones.

Los cambios de forma de vida de la sociedad occidental han llevado a cambios importantes en la dieta, aumentando el consumo de alimentos procesados muy transformados y disminuyendo el de alimentos frescos y en particular frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, principales fuentes de fibra, de tal modo que el consumo medio estimado de fibra actualmente se sitúa en solo 15-20 gr al día, siendo la cantidad mínima recomendada de 25-35 gr al día repartidos en 2/3 de fibra insoluble y 1/3 de soluble, lo que ha motivado a las autoridades sanitarias de diferentes países a fomentar el consumo de alimentos ricos en fibras y a la industria alimentaria a promover la investigación y lanzamiento de productos enriquecidos en fibra.

Tras diversos estudios se han demostrado los **efectos positivos que el consumo continuado de FIBRA produce en la salud humana:**

- Aumenta el tránsito intestinal, previene el estreñimiento.
- Ayuda a reducir el riesgo de enfermedades y trastornos intestinales, como la enfermedad diverticular o las hemorroides.
- Disminuye la presión interna intestinal.
- Estimula la movilidad intestinal, mejora la digestión.
- Provoca un rápido efecto saciante, reduce la sensación de hambre.
- Reducen la carga calórica del alimento.
- Retarda la absorción de los carbohidratos, reduce los niveles de glucosa en sangre.
- Numerosos estudios revelan que puede ser eficaz en la prevención del cáncer de colon.
- Retiene y ayuda a eliminar sustancias tóxicas.

MODO DE ELABORACIÓN:

TABLA DE DOSIFICACIÓN: Las cantidades aquí indicadas son solo orientativas y se deben ajustar a las características determinadas de cada caso.

INGREDIENTES:	PARA 1 Kg. CARNE	(20 % AGUA)	PARA 100 Kg. CARNE
CARNE PICADA:	1.000 gr.		100 Kg.
AGUA FRIA:	200 gr.		20 Litros
PREPARADO: L.FRESCA-178 DIET	66 gr. (55 gr/Kg Masa.)	Masa = Carne + Agua	6.600 gr.
TOTAL:	1.266 gr.	(26% GANANCIA)	126.6 Kg.

PREPARACIÓN: Se han de emplear carnes sanas, bien enfriadas (0 a 2°C) en cámara de frío durante 24/48 horas después del sacrificio. El picado se efectúa con placa fina con 3-5 mm. La temperatura durante todo el proceso deberá estar entre los 0 a 2 °C. Dadas las especiales características de esta longaniza, las carnes a emplear, serán partes muy magras, limpias y desprovistas de grasa, tanto externa como infiltrada.

AMASADO: Mezclar el Preparado L.FRESCA-178 DIET en su dosis correspondiente con el agua fría y declorada y añadir la carne picada. El amasado se hará lo más corto posible para evitar que se embarren la masa. La masa embarrada ocasiona una presentación, coloración y mantenimiento muy deficientes.

Durante todo el proceso se debe trabajar a temperaturas entre 0 y 4 °C. Superar estas temperaturas implica perder conservación y calidad final.

EMBUTIDO: Se efectúa en tripa de res de 20/22 o 24 mm. Si la embutición se hace a velocidad excesivamente rápida, la masa se puede embarrar superficialmente.

Las longanizas, una vez embutidas, deben conservarse bajo refrigeración a temperaturas inferiores a 5°C, hasta la fecha de su consumo, sin romper la cadena de frío y evitando siempre las corrientes de aire.

PRESENTACION: Normalmente enristrada, haciendo los atados entre 8 y 12 cm. de largo. Agrupadas en pomos o envasadas en bandejas.

CONSERVACIÓN: En refrigeración a temperatura inferior a 4 °C.

CONSUMO: Asada a la plancha o frita.

ETIQUETADO: En primer lugar se citan las carnes empleadas y a continuación el resto de ingredientes mencionados anteriormente, indicando claramente la presencia de SULFITOS Y SOJA, que al ser considerados como potencialmente alérgenos deben de constar con su nombre en el listado de ingredientes. Las alegaciones nutricionales, están siendo objeto de regulación y deberá consultarse en cada momento la normativa en vigor, el recién aprobado Reglamento nº 1924/2006 CE, de 20 de diciembre de 2006, regula de la siguiente forma:

- ❑ ***FUENTE DE FIBRA / CONTIENE FIBRA:*** El contenido en fibra supera el 3% en el producto final, por lo que según la norma, puede declararse que el alimento es una fuente de fibra o que contiene fibra.
- ❑ ***SIN AZUCARES, NI ALMIDONES:*** El preparado no contiene ninguna de estas sustancias y no es significativo el contenido de azúcares propios de la carne: glucosa y glucógeno.
- ❑ ***FUENTE DE PROTEINAS / *ALTO CONTENIDO EN PROTEINAS:*** Se podrá declarar siempre que las proteínas aporten mas del 12 / *20 % del valor energético total, (válido si hemos empleado carne magra).
- ❑ ***CONTENIDO REDUCIDO DE SAL:*** Como el preparado solo aporta 12 g/Kg de Sal, la cantidad total es inferior al 25 % de la cantidad habitual 19-20 g, por lo que es posible esta alegación.
- ❑ ***LIGHT / LIGERO:*** Se puede emplear si, analizando nuestro producto elaborado final, comprobamos que contiene el 30% menos de calorías que una longaniza normal, (bastante probable si limitamos la grasa).
- ❑ ***BAJO EN GRASA:*** Si hemos conseguido bajar la proporción de grasas a menos del 3%. Si solo podemos reducirla en un 30% de la cantidad normal, declararemos: ***CONTENIDO REDUCIDO DE GRASA.***

Elaborado por JUAN MARTINEZ PEREZ, S.L. "Sta. Catalina del Monte ®"
con R.G.S.A.: 31.00254/MU y 24.00052/MU.



SCM