

# Jamón: el embajador de nuestra cocina

Rico en vitaminas, minerales y proteínas de alta calidad, el consumo de jamón en España asciende a unos 400 gramos mensuales por persona

Si existe una carne estrella en España, esa es la del jamón. Es difícil establecer a qué época se remonta la producción de este producto derivado del cerdo; mientras que algunos autores la sitúan en unos cientos de años antes de Cristo (es el caso del tratado "De Agri Cultura", escrito por Catón el Viejo), otros apuntan a que su origen es anterior, dado que ya existía en la cultura china. De cualquier forma, parece ser que los romanos fueron los primeros en convertir el jamón en un producto afincado en nuestra cultura culinaria, a juzgar por los escritos de Marco Terencio Varrón.

Se sabe que en la época romana se realizaba el curado del jamón en la Península Ibérica, donde eran famosos los jamones cerretanos *pernac cerretanae* de Hispania. Desde entonces hasta hoy, la importancia de este alimento ha quedado constatada en multitud de escritos, desde el Arcipreste de Hita hasta Miguel de Cervantes, pero no es hasta la segunda mitad del siglo XVII cuando los jamones españoles adquieren un reconocimiento internacional.

## ¿QUÉ ES Y CÓMO SE ELABORA?

En la actualidad, el Ministerio de Agricultura define "jamón" como las "piezas osteomusculares correspondientes a las extremidades posteriores del cerdo, seccionadas por la sínfisis

isquio-pubiana, constando de los huesos coxales, fémur, rótula, tibia, peroné, tarso y, opcionalmente, metatarso y falanges, así como la masa muscular que los envuelve". Es decir, **los jamones son las patas traseras del cerdo, mientras que las paletas son las patas delanteras**. La base para conservar la carne es añadir sal, como medio de preservar el producto. Se trata de una técnica que cuenta con más de 3.000 años de historia y que mejoró gracias a la contaminación accidental de la sal con nitrato potásico, algo que dio lugar al desarrollo de las modernas carnes curadas, con unas atractivas características de color y de sabor.

La tradición en sus procesos de elaboración ha ido dando paso, gracias a la legislación, a un producto cuya calidad y seguridad va en aumento, sin perjudicar sus propiedades culinarias ni nutricionales. **Hoy en día, el jamón tiene menos sal que en la antigüedad**, dado que se precisa menos para conservar el producto. La solución con la que se cura el jamón puede tener ingredientes como agua, sal, azúcar, fosfatos, nitrito, eritrobato sódico o especias. Existen diversos métodos para curar las carnes, pero **tanto la sal común como las sales nitrificantes deben estar presentes para que el producto sea seguro, sabroso y con una textura uniforme**.





### SU LUGAR EN LA DIETA

El jamón es rico en numerosas **vitaminas** (como la B1 o la B12) y **minerales** (como el hierro o el zinc), además de aportar una gran cantidad de **proteínas de alta calidad**. Aunque es cierto que en España no existen problemas de déficit de ingesta en las proteínas, el aporte de vitaminas del jamón no es en absoluto despreciable. Así, a modo de ejemplo, una ración típica de unos 35 gramos puede cubrir los requerimientos diarios de un adulto de vitamina B1, implicada en la producción de energía del cuerpo y en el funcionamiento del sistema nervioso. Sucede algo similar con los minerales: el jamón es una buena fuente de zinc, un mineral vinculado a diversas funciones corporales, tales como el mantenimiento del sistema inmunitario.

La calidad y la cantidad de las grasas del jamón dependerán del tipo de alimentación que ha seguido el animal. En general, los cerdos ibéricos presentan una mayor proporción de **grasas** que el resto, aunque buena parte de ellas **son del tipo insaturado**. Eso sí, la cantidad de grasas determinará el contenido calórico del jamón, por lo que si se está intentando controlar las calorías ingeridas es preciso saber que pueden existir **grandes variaciones** en el contenido en grasa del jamón (sobre todo si se retira la grasa visible), que puede oscilar entre un 1,5% y un 30%.

De todas maneras, pese a que la ingesta de jamón pueda suponer consumir grasas anima-

les, los estudios señalan que cada vez el jamón contiene menos grasa y, como muchas de ellas son del tipo insaturado, no preocupan posibles efectos adversos cardiovasculares.

En contrapartida, la principal inquietud nutricional relacionada con el elevado consumo de derivados cárnicos recae sobre su contenido en sal, que en el caso del jamón es notable, como se detalla en el semáforo nutricional (ver tabla en la parte inferior de esta página). Por este motivo, las guías de alimentación, como la elaborada de forma conjunta por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, aconsejan que su consumo sea ocasional. En todo caso, el consumo de jamón en España asciende a unos **400 gramos mensuales por persona**, es decir, 100 gramos por semana. Estas cantidades no suponen una ingesta que deba preocupar a las autoridades sanitarias.

A propósito de preocupaciones, una de las más extendidas está vinculada a la presencia de **conservantes o aditivos** en el jamón. Lo cierto es que siempre se trata de sustancias que no solo son inocuas, sino que aportan una mayor seguridad alimentaria. Si bien podemos encontrar jamones sin conservantes, ello ha requerido de procesos muy cuidados (por eso suelen ser más caros), dado que uno de los objetivos de los aditivos es evitar intoxicaciones alimentarias que hace unas décadas eran muy habituales (por ejemplo, con la triquinosis).

### SEMÁFORO NUTRICIONAL

Como se puede observar en el semáforo nutricional, la gran mayoría de jamones, salvo los ibéricos, no presentan un alto aporte de grasas totales o grasas saturadas, por lo que su aporte energético total no es preocupante. Incluso en el caso de los jamones ibéricos habría que detallar que su aporte de grasas no resulta preocupante ya que, como se ha señalado anteriormente, estos productos presentan un alto contenido en grasas insaturadas, cuya ingesta no solo no se asocia a perjuicios, sino que incluso se relaciona con posibles beneficios para la salud cardiovascular.

En todo caso, una ración habitual de jamón supone una **notable ingesta de sal**. Incluso en el caso de jamones con bajo contenido en sal, una ración habitual supone consumir casi un 18% de las cantidades diarias orientativas (CDOs). La sal es importante para preservar el producto, de ahí que pueda consumirse crudo. Dado que la población española toma demasiada sal (el doble de lo recomendado por las autoridades sanitarias), las guías alimentarias aconsejan moderar el consumo de alimentos salados, como es el caso del jamón. El 72% de la sal consumida por los adultos españoles proviene de derivados cárnicos, pan, quesos y platos preparados. Un 8% está contenido en los demás alimentos y solo un 20% proviene de la que añadimos voluntariamente, según unas Jornadas de debate sobre el Plan Nacional para la Reducción del Consumo de sal en España.

Por último, en el semáforo nutricional, también destaca que, incluso en el caso de jamones con azúcar añadido (algo que se hace para mejorar su textura y aroma), es un producto con un bajísimo contenido en este nutriente.



### Nitritos en el jamón, ¿son peligrosos?

El nitrito es esencial no solo para el color del jamón, también para inhibir la presencia de microorganismos peligrosos, como es el caso del *Clostridium botulinum* (que causa el botulismo). En 1920, los científicos saben ya que el nitrito, y no el nitrato, es el responsable del curado de los alimentos. Desde entonces, se ha controlado su utilización para elaborar productos con mayor calidad. Muchas personas consideran que los nitritos son muy peligrosos para la salud, aunque lo cierto es que los niveles hallados en los alimentos (regulados por la legislación) no suponen una preocupación en este sentido, a la luz de las evidencias científicas disponibles.

PRINCIPALES PROPIEDADES DE LOS JAMONES. ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?\*

Ración=35gramos	ENERGÍA		GRASAS		SATURADAS		AZÚCARES		SAL		FIBRA	
	(kcal)	% CDO <sup>(1)</sup>	(g)	% CDO <sup>(1)</sup>	(g)	% CDO <sup>(1)</sup>	(g)	% CDO <sup>(1)</sup>	(g)	% CDO <sup>(1)</sup>	(g)	% CDO <sup>(1)</sup>
<b>PALETA</b>												
Paleta de cerdo (Eroski basic)	83,0	4,1	5,4	6,0	2,0	2,9	0,3	1,6	1,3	21,7	0,0	0,0
<b>JAMÓN</b>												
Jamón curado, con grasa, variedad sin especificar	112,0	5,6	7,9	8,8	2,8	4,0	0,1	0,4	1,9	32,0	0,0	0,0
Jamón curado, sin grasa, variedad sin especificar	67,0	3,3	2,9	3,3	1,1	1,5	0,1	0,5	2,1	34,2	0,0	0,0
Jamón curado de extremadura (Navidul)	74,2	3,7	3,5	3,9	1,1	1,6	0,0	0,0	1,8	29,2	0,0	0,0
<b>JAMÓN SERRANO</b>												
Jamón serrano (Auchan)	101,5	5,1	6,3	7,0	2,2	3,1	0,0	0,2	1,3	21,9	0,0	0,0
Jamón serrano bodega	87,5	4,4	4,9	5,4	2,1	3,0	0,0	0,0	1,6	26,3	0,0	0,0
<b>IBÉRICOS</b>												
Ibérico de cebo (Eroski)	136,0	6,8	11,0	12,2	3,8	5,4	0,0	0,0	1,0	16,7	0,0	0,0
Jamón de cebo ibérico (Sierra de Azuaga)	113,8	5,7	7,6	8,5	2,6	3,8	0,0	0,0	1,5	25,1	0,0	0,0
<b>JAMÓN BAJO EN GRASA O BAJO EN SAL</b>												
Jamón curado bajo en grasa (Campofrío)	69,3	3,5	2,9	3,3	1,1	1,6	0,2	0,9	1,8	29,2	0,0	0,0
Jamón curado bajo en sal (Campofrío)	74,2	3,7	3,5	3,9	1,3	1,9	0,0	0,9	1	17,5	0,0	0,0

\*Semáforo nutricional de 5 tipos de jamón: paleta, jamón curado, jamón serrano, ibérico y bajo en grasa o en sal. Una ración habitual son aproximadamente 35 gramos. (1) %CDO: Indica la proporción aportada respecto de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 90 g de grasa, 70 g de grasas saturadas, 20 g de azúcares, 6 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es del 7,5% de la CDO), amarillo-cantidad media (entre el 7,5% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%). La fibra no tiene color porque escasea en la dieta.





## TIPOS DE JAMÓN

A grandes rasgos, podemos distinguir **dos tipos de jamón** según la raza de cerdo de la que proceda. Si es cerdo ibérico, hablamos de "jamón ibérico" y si es alguna variedad de cerdo blanco, hablamos de "jamón" o "jamón serrano". Sin embargo, esta distinción admite unos cuantos matices.

### Jamón ibérico

Un reciente Real Decreto publicado en enero de 2014 ha regulado la comercialización del jamón ibérico y ha establecido tres designaciones:

- ◆ "De bellota", si el animal solo ha consumido bellota, hierba u otros recursos naturales de la dehesa (es decir, si no ha consumido piensos).
  - ◆ "De cebo de campo", si el animal ha consumido tanto recursos de la dehesa o del campo, como piensos.
  - ◆ "De cebo", si el animal solo ha sido alimentado con piensos.
- Además, en función del tipo racial, se permiten las siguientes denominaciones:
- ◆ "100% ibérico", si el animal tiene un 100% de pureza genética de la raza ibérica.
  - ◆ "Ibérico", si el animal tiene al menos el 50% de su composición genética correspondiente a la raza porcina ibérica.



Tanto la alimentación del cerdo, como su raza, determinan en gran medida las propiedades sensoriales y de sabor del jamón. A su vez, se permite utilizar la mención "Pata negra" si se trata de un jamón de bellota "100% ibérico", mientras que las menciones "Dehesa" o "Montanera" quedan reservadas a la designación "de bellota".

Y esto no es todo, pues si prestamos atención en la charcutería, veremos que los jamones llevan un precinto que puede ser de distintos colores. Cada color corresponde a una denominación de venta:

- **Negro:** De bellota 100% ibérico.
- **Rojo:** De bellota ibérico.
- **Verde:** De cebo de campo ibérico.
- **Blanco:** De cebo ibérico.

Asimismo, el Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino (correspondiente a la legislatura 2008-2011) concedió a ciertas regiones de España (y ciertos jamones) diversas Denominaciones de Origen. Para ello, los jamones ibéricos deben cumplir siempre unas determinadas características.

Las denominaciones de origen reconocidas del cerdo ibérico son:

- ◆ **Jamón Ibérico D.O.**
- ◆ **Jamón de Guijuelo**
- ◆ **Jamón de Huelva**
- ◆ **Jamón Ibérico D.O.P.**
- ◆ **Los Pedroches y Jamón Ibérico D.O.**
- ◆ **Dehesa de Extremadura.**

Tales denominaciones están protegidas legalmente por el Reglamento Europeo (CE) nº 510/2006 del Consejo de la Unión Europea.



### Jamón serrano

El jamón serrano es una "especialidad tradicional garantizada" que proviene de cerdos criados en un clima de sierra, frío y seco, y que debe cumplir unas especificaciones concretas de peso, de temperatura y de espesor de grasa, además de unas características organolépticas de gran calidad. Para solicitar el Certificado de Conformidad y poder usar el nombre registrado "Jamón Serrano", un Comité de Certificación debe realizar una evolución que confiera a la empresa el derecho a usar dicha denominación.

El Reglamento comunitario 2082/92 determina sus características de elaboración y diferencia **tres calidades**, en función de su curación:

- ◆ **Jamón bodega.**  
De 9 a 12 meses de curación.
- ◆ **Jamón reserva.**  
De 12 a 15 meses de curación.
- ◆ **Jamón gran reserva.**  
Más de 15 meses de curación.

Y, por supuesto, en el jamón serrano también encontramos diferentes Denominaciones de Origen, como el Jamón de Teruel o el Jamón de Trevélez.

### CÓMO RECONOCER UN BUEN JAMÓN

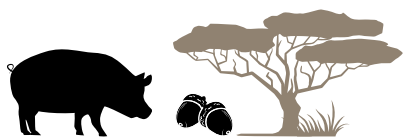
Realizar las compras en la charcutería se asemeja, en ocasiones, a participar en un juego de azar: con un poco de intuición y otro poco de buena suerte, es posible volver a casa con premio. Decenas de jamones y paletas rezuman sus encantos y casi todos tienen buen aspecto pero ¿cómo reconocer al mejor? ¿Quién no ha sentido alguna vez que hacía una compra a ciegas? Para vencer estas dudas y acertar con la elección, conviene tener presentes algunos consejos. Entre ellos:

- La carne ha de tener un color rojizo y un tacto firme que indique que el producto ha estado, al menos, nueve meses en el secadero (lo ideal es un año o más).
- La grasa intramuscular debe estar repartida de forma homogénea, sin excesos, pero tampoco carencias.
- La grasa exterior también ha de ser uniforme y no demasiado amarillenta, pues esto indica que el jamón está rancio o envejecido en exceso.
- Probar, en pequeñas cantidades, distintas marcas y tipos de jamón es un buen método para discernir cuál es la marca o el tipo de producto que mejor se adapta a nuestro paladar y a nuestra cartera.

## DESIGNACIONES DE JAMÓN IBÉRICO\*

### DE BELLOTA

Se alimenta de bellota, hierba u otros recursos naturales de la dehesa.



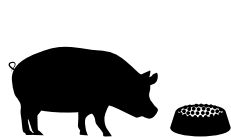
### DE CEBO DE CAMPO

Se alimenta tanto de recursos de la dehesa o del campo, como de piensos.



### DE CEBO

Se alimenta solo con piensos.



\*Según el Real Decreto 4/2014, de 10 de enero, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta y la caña de lomo ibérico.



## SUGERENCIAS DE COMPRA Y PREPARACIÓN

### Como entrante

Por su calidad, la mejor opción es el **jamón ibérico de bellota**. El equilibrio de carne y grasa, su aroma y su textura hacen de él la mejor opción para comer a modo de entrante. Es un manjar que merece la pena disfrutar solo, en lugar de combinarlo con otros alimentos.

### Como merienda

Un buen **jamón serrano o ibérico de cebo** marida muy bien con el pan ligeramente caliente, un chorrito de aceite de oliva o un poco de tomate natural. La combinación es una delicia para el paladar y se puede degustar en la merienda y también en el desayuno o a media mañana.

### Para cocinarlo en refrito

En el refrito, utilizaremos las puntas y los recortes de las partes menos vistosas del jamón, de modo que, en principio, **cualquiera es bueno** para ello. Por supuesto, cuanto mejor sea la calidad del jamón más sabroso y mejor será el refrito, si lo hacemos con cuidado y con mimo hacia el producto. Debemos tener en cuenta que el refrito concentra el sabor de la carne, por lo que agregaremos el jamón casi al final, dejaremos que se cocine muy ligeramente con el calor residual y no agregaremos sal, ya que el jamón ya tiene suficiente.

### Para hacer croquetas

Al igual que en el caso anterior, utilizaremos recortes del jamón, las partes que no son tan vistosas. Sin embargo, en esta receta es importante elegir **las partes más magras** posibles ya que, al no ir salteadas, la grasa se notaría en la textura final de la croqueta.

### En ensaladas

Conviene usar **jamones serranos de calidad o ibérico de cebo**, que se disponen en finas láminas. Siempre se agregan al final, una vez aliñada la ensalada, para que los aderezos y la vinagreta no estropeen la textura y sabor del jamón.

### En la mesa de Navidad

En fechas señaladas siempre intentamos que todo sea perfecto. Lo ideal sería, por tanto, ofrecer un **ibérico de bellota** como entrante. Sin embargo, en las fiestas hay otros gastos gastronómicos que "sobreejigen" a nuestro bolsillo. Por tanto, si nuestro presupuesto no llega a tanto, podemos servir un buen **jamón ibérico de cebo** en tostas y canapés o un **buen serrano**, también en tostas o ensaladas.

### Para quedar bien sin gastarse mucho

El jamón, además de ser un manjar para disfrutar en casa, en familia o con amigos, es también un regalo muy bien valorado por quien lo recibe. Si queremos tener este detalle con alguien, obsequiar una pieza de calidad y no resentir nuestro presupuesto, una gran manera de ahorrar es comprarlo en los propios lugares de producción, siempre que estén debidamente etiquetados y con las garantías sanitarias.

✚ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## Consejos para comprar jamón, decidir bien y ahorrar

La charcutería tiene un aroma inconfundible y delicioso. Incluso cuando se enmarca en una gran superficie o en un supermercado, es fácil encontrarla guiándose por la nariz. Lo difícil es resistirse a la tentación de probar algún bocado, así como discernir qué jamón nos conviene más, cuál se adapta mejor a nuestros gustos, cuál está mejor de precio o cómo dar con la combinación óptima de coste y calidad. ¿Cómo elegir si a primera vista parecen todos iguales? ¿Por qué algunas piezas cuestan el doble que otras si la composición es la misma? La respuesta a esta pregunta es compleja.

En primer lugar, deberemos **distinguir las paletas de los jamones**. Las primeras son las patas delanteras del cerdo; es decir, son una pieza distinta del animal, más pequeña y con una textura también diferente. **Las paletas son más baratas que los jamones**, incluso cuando proceden del mismo animal o cuando han sido sometidas a los mismos procesos de curación. Un ejemplo para ilustrar las cuantías: mientras que el jamón ibérico de cebo Eroski cuesta 22 euros el kilo, la paleta ibérica de cebo Eroski cuesta 16 euros el kilo.

La elección de la pieza (paleta o jamón) es muy importante para el ahorro, pero no solo por el coste del kilo, sino por los **tamaños**. Las paletas pesan bastante menos que los jamones: si somos pocas personas en casa o disfrutamos de este manjar gastronómico de manera muy esporádica, puede ser interesante coger una pieza más pequeña. En cualquier caso, sea paleta o jamón, un dato muy importante para el ahorro es que siempre **conviene más comprar la pieza entera que comprar sobres** de 100 o 200 gramos. El proceso de cortar y empaquetar el producto, así como lo práctico que resulta para el consumidor, lo encarece. La paleta ibérica de cebo Eroski (que vale 16 euros el kilo cuando se compra entera) triplica su precio cuando se compra en sobre: el kilo cuesta 55 euros.

**La pieza entera tiene otra ventaja, que se traduce en ahorro, y es el máximo aprovechamiento.**

Cuando tenemos un jamón o una paleta en la cocina, además de cortar finas lonchas, podremos utilizar los trozos menos vistosos para cocinar revueltos, sofritos o croquetas, por ejemplo. Y una vez que ya no quede carne, incluso tenemos la posibilidad de serrar el hueso en trozos más manejables y utilizarlo para hacer caldos y sopas, o para dar sabor a algún guiso.

Cuando comparamos jamones -ibéricos y serranos, cada uno con los de su tipo-, muchas veces notamos que **la variación de precios puede llegar a ser notable**. Parece un misterio indescifrable, tratándose del mismo producto, pero no lo es. Además de ser una decisión comercial, de cada marca, **el precio final tiene mucho que ver con los costes de producción**: materia prima, alimentación, infraestructura, trabajo y tiempo que se han necesitado para obtener ese jamón.

› La carne del cerdo ibérico es más apreciada que la del cerdo blanco. Por tanto, **los jamones ibéricos cuestan más que los serranos**. Así, la pieza de jamón ibérico de cebo Oro Extra, pese a no ser de los más caros (89 euros la pieza), cuesta más que el jamón curado Navidul (69 euros la pieza) o el jamón bodega Venta Grande (36 euros la pieza), por poner dos ejemplos.

› En cuanto a la alimentación, no es lo mismo alimentar a los animales a base de bellotas que hacerlo solo con pienso o con una combinación de ambos. Así, un **jamón ibérico de bellota será más caro** que uno de cebo o de cebo de campo. El precio de estos últimos oscila entre los 150 euros y 170 euros por pieza. Conviene estar atentos a las ofertas puntuales para aprovecharlas (por ejemplo, la pieza de jamón ibérico de bellota Señorío de Olivenza cuesta 159 euros).

› El **tiempo de curación** es otra variable que incide mucho en el precio de los jamones serranos. Funciona de manera similar que el añejamiento de los vinos. El más apreciado es el jamón gran reserva, seguido por el reserva y por el bodega. Los precios, claro está, acompañan.