

Guía de compra



JAMÓN COCIDO, PAVO Y POLLO

NO TODAS LAS LONCHAS TIENEN LA MISMA CARNE

A pesar de su buena fama, **no son tan saludables como pensamos**. Además, existen grandes diferencias entre ellos, así que **conviene conocer algunos detalles para hacer la mejor elección**, sobre todo en lo que respecta a la cantidad de carne que contienen. Atención a la etiqueta.

Los productos cárnicos cocidos son percibidos como alimentos saludables por gran parte de la población y, por eso, constituyen una de las opciones más habituales en dietas de adelgazamiento y meriendas infantiles. Esta imagen es potenciada además por la publicidad, que a menudo utiliza diferentes estrategias para asociar este tipo de productos con una vida sana, como el uso de marcas comerciales (por ejemplo, **BienStar**, **de El Pozo**, o **Cuidat+**, **de Campofrío**). Su buena fama se debe, sobre todo, a su contenido en grasa (en torno al 2%) y a su aporte de calorías (unas 95 kcal/100 g), que suelen ser muy bajos, especialmente en el caso de la pechuga de pavo (las muestras analizadas tuvieron unos valores medios de un 1% de grasa y un aporte de 80 kcal/100 g). Sin embargo, esto no está relacionado necesariamente con el hecho de que un alimento sea saludable. Ejemplo de ello son los frutos secos y el aceite de oliva, que sí lo son, a pesar de contener grandes proporciones de grasa y aportar muchas calorías.

¿Dónde se sitúan los productos cárnicos cocidos dentro de las recomendaciones dietéticas? Para poder ubicarlos podemos fijarnos en una de las guías de referencia a nivel mundial, como es el *Plato para comer saludable* de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard (Estados Unidos). En ella se recomienda evitar el consumo de carnes procesadas, entre las que se encuentran productos como el jamón cocido o la pechuga de pavo, así que deberíamos dejar de pensar que estamos ante productos saludables. En

ANÁLISIS

Para realizar esta guía se analizaron 31 productos cárnicos cocidos de siete tipos diferentes: **jamón cocido extra** (El Pozo, El Pozo BienStar, Noel Gran Bouquet, Noel Delizias al corte, Argal Bonnat, Campofrío Finísimas, Eroski, Eroski lonchas finas y Eroski Maestro), **jamón cocido** (Campofrío, Campofrío Cuidat+, El Pozo, Eroski Basic), **pechuga de pavo** (El Pozo, El Pozo formato sándwich, El Pozo BienStar, Argal Bonnat lonchas enteras, Noel Delizias al corte, Eroski finas lonchas, Eroski Maestro ahumada), **pechuga de pollo** (Campofrío Finísimas, La Carloteña pechuguita asada al horno), **fiambre de pavo** (Campofrío, Campofrío braseada formato sándwich, Eroski Basic, Eroski Basic Jamón), **fiambre de pollo** (El Pozo, El Pozo formato sándwich, Campofrío) y **fiambre de cerdo** (El Pozo Fiambre York, Eroski Basic fiambre york formato sándwich).

cualquier caso, no todos son iguales, así que conviene conocer sus características (ingredientes y valores nutricionales) para poder elegir la mejor opción.

¿DE QUÉ ESTÁN HECHOS?

La buena reputación de la que suelen gozar estos productos contrasta con los recelos que generan entre muchas personas, que desconfían de su composición, ya sea por el tipo y la cantidad de carne con la que se elaboran o por su contenido en aditivos. Para despejar estas sospechas, nada mejor que conocer algunos detalles sobre la forma en la que se elabo-

Los de categoría normal o superior se elaboran con piezas enteras o trozos de carne; los de categoría inferior, con recortes de magro picados finamente.

ran. A grandes rasgos, podríamos decir que, según este aspecto, hay dos tipos de productos: los que podríamos llamar de categoría comercial normal o superior, que se elaboran a partir de piezas enteras nobles (como el jamón cocido extra) o de trozos de carne, también nobles, (como la pechuga de pavo) y, por otra parte, los de categoría comercial inferior, que se hacen a partir de recortes de carne magra picados finamente. En cualquiera de los casos, se procede añadiendo una salmuera formada por una mezcla de agua, sal y el resto de ingredientes o aditivos (básicamente, emulgentes, conservantes y antioxidantes), que son los que van a hacer posible el desarrollo de las propiedades que caracterizan a estos productos, como el color, el sabor o la textura. Posteriormente se introducen las piezas en un tambor rotatorio para repartir la salmuera de forma homogénea. De esta forma, se logra solubilizar las proteínas de la carne y se favorece la interacción entre ellas, formando una masa uniforme. Una vez conseguido, se meten en moldes (los productos de categoría superior) o se envasan (el resto), según la forma deseada y se introducen en un horno donde se someten a un proceso de cocción. Así, el calor hace que las proteínas coagulen, formando el producto tal y como lo conocemos.

EL PORCENTAJE DE PRODUCTO.

Como acabamos de ver, para elaborar estos productos es necesaria la utilización de determinados ingredientes. No debemos olvidar que estamos hablando de derivados cárnicos, así que no podemos esperar que estén compuestos exclusivamente por carne. Este es precisamente el aspecto más importante a considerar porque la proporción de carne puede variar mucho de unos productos a otros. Entre los que hemos analizado para realizar esta guía los hay que contienen una proporción elevada, como las **pechugas de pollo La Carloteña** (99%) y **Eroski Maestro** (94%) o los **jamones cocidos extra Noel Delizias al corte** y **Argal Bonnatur** (ambos con un 92% de carne). En otros productos es menor (lo que explica que se queden fuera de la categoría de Jamón Cocido Extra), como ocurre con



Componentes a la vista. Más allá de la marca, la información desglosa desde la cantidad de carne hasta los añadidos del producto.

los fiambres de pechuga de pavo **Campofrío** (45%) y **Eroski Basic** (52%) o en los fiambres de cerdo **Eroski Basic** (50%) y **El Pozo** (55%). En términos generales no hay grandes sorpresas: los que tienen una mayor proporción de carne son los jamones cocidos extra, mientras que los fiambres son los que presentan los menores valores. Aunque sí hay algún producto que llama la atención. Por ejemplo, las **pechugas de pavo El Pozo** y **El Pozo formato sándwich** tienen tan solo un 55% de carne. Sorprende, además, que la otra pechuga de pavo de la misma marca, **El Pozo BienStar**, tenga un 67% de carne, lo que pone de manifiesto que no basta con observar el tipo de producto para tener idea de lo que estamos comprando, sino que es necesario fijarse bien en el listado de ingredientes, donde se especifica la proporción de carne empleada en su elaboración.

EL AGUA ES FUNDAMENTAL.

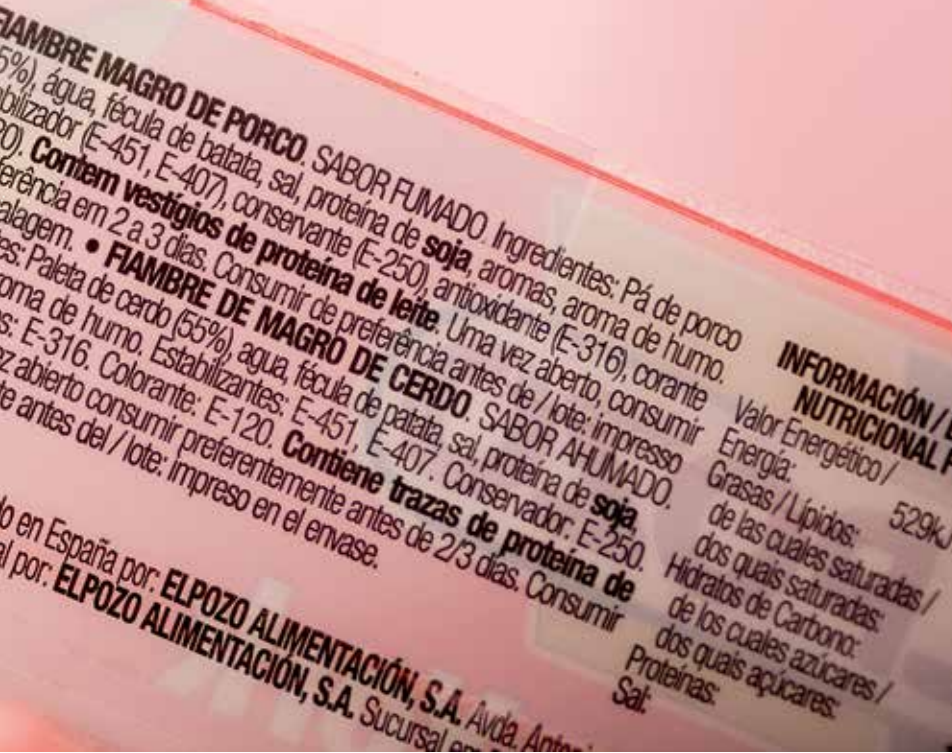
En este tipo de productos cárnicos el agua juega un papel crucial, ya que cumple numerosas funciones: contribuye a la textura, aumentando la jugosidad de



La utilidad de Nutri-Score

Nutri-Score es un código que pretende informar de manera sencilla sobre las características nutricionales de un alimento, para que podamos hacer la mejor elección posible con un simple golpe de vista. Impulsado por el Ministerio de Sanidad, este logotipo **clasifica los alimentos con más de un ingrediente según sus cualidades nutricionales** y, para ello, utiliza un código cromático que va desde el verde oscuro (los que poseen mejores valoraciones nutricionales) hasta el naranja (aquellos con peor valoración). Para facilitar la comprensión, estos colores irán a su vez asociados a cinco letras (A, B, C, D y E), que hacen que el código sea más fácil de interpretar. De un solo vistazo, **el consumidor podrá comparar productos del mismo tipo** y elegir así la opción más saludable (ver tabla página 21).

En los productos cárnicos analizados, las distintas puntuaciones Nutri-Score están determinadas sobre todo por la cantidad de sal, de modo que los que tienen mejor puntuación (B color verde claro) se encuentran entre los que menos sal contienen, como **el jamón cocido extra El Pozo BienStar, el jamón cocido Campofrío Cuidat+ y las pechugas de pavo El Pozo BienStar y Eroski**. La mayoría de los productos obtuvieron una calificación C o D, lo que se explica por su alto contenido en sal y por la ausencia de fibra, frutas y verduras. Destacan especialmente **los fiambres de pavo y de cerdo**, categorías en las que todos los productos obtuvieron una calificación D.



Los que más carne... y los que menos*

MÁS DEL 90%

La Carloteña	99%
Eroski Maestro	94%
Argal Bonnatour	92%
Noel Delizias al corte	92%

MENOS DEL 55%

El Pozo fiambre de york	55%
Eroski Basic fiambre de pechuga de pavo	52%
Eroski Basic sándwich fiambre york	50%
Campofrío fiambre de pechuga de pavo braseada	45%

* Ranking de los productos analizados en la guía con mayor y menor porcentaje de carne con respecto al total de ingredientes. Datos facilitados por los fabricantes y recogidos en cada etiqueta.

la carne y, sobre todo, sirve de medio para elaborar la salmuera, solubilizar las proteínas cárnicas y posibilitar su ligazón, formando una pieza uniforme. La cantidad de agua que se utiliza es variable, dependiendo sobre todo de la categoría comercial del producto que se quiera conseguir: si es baja, la proporción de agua será elevada y viceversa.

LA SAL, NECESARIA PERO EXCESIVA.

Otro de los ingredientes esenciales de los productos cárnicos cocidos es la sal, que más allá de contribuir a potenciar el sabor, ejerce importantes funciones tecnológicas. Por un lado, reduce la actividad de agua, es decir, disminuye la cantidad disponible para el crecimiento de microorganismos, mejorando su conservación. Por otro, y al igual que el agua, facilita la solubilización de las proteínas cárnicas, aumentando su capacidad para retener agua y posibilitando la ligazón del producto. Es decir, contribuye de forma determinante a conseguir una pieza uniforme y una textura jugosa. Para lograr todos estos objetivos, suelen emplearse unos 2 g de sal por cada 100 g de producto, lo que significa que estamos ante un alimento que, en general, es demasiado salado. Se considera que más de 1,25 g por cada 100 g de alimento es excesivo, y todos los productos que hemos analizado para esta guía igualan o superan esa cantidad. Los que presentaron los valores más bajos fueron la **pechuga de pollo La Carloteña** y el **jamón cocido Campofrío Cuidat+** (ambos con un 1,3%), mientras que los más salados fueron el **fiambre de cerdo El Pozo** (3%) y la **pechuga de pavo Noel** (2,6%).

En algunos casos se puede optar por sustituir o reducir la cantidad de sal (cloruro sódico) por cloruro potásico (aunque este compuesto tiene el inconveniente de que aporta un sabor metálico, lo que suele obligar a emplear aromas para contrarrestarlo). Es lo que se hizo en el **jamón cocido extra** y la **pechuga de pavo El Pozo Bienstar**, donde podemos ver el mensaje “reducido en sal”. La normativa vigente permite esa alegación y la recoge tal cual, pero es algo que puede llevarnos a pensar que el producto no tiene sal, cuando lo que en realidad

Estos productos suelen contener 2 g de sal por cada 100 g, lo que significa que estamos ante un alimento que, en general, es demasiado salado.



¿Bajo en sal?

Este mensaje no garantiza que su contenido en sal sea realmente bajo, solo que este es al menos un 30% inferior a otros productos similares.





El jamón York no existe

Esta denominación debe su nombre a un carnicero de la localidad inglesa del mismo nombre, quien a mediados del siglo XIX popularizó un tipo de jamón ahumado que elaboraba en su local. Sin embargo, esa denominación **no está recogida por la legislación española**, así que no va más allá de ser un nombre coloquial. Si podemos ver la palabra "York" en el envase de algunos productos cárnicos cocidos es porque a veces **se utiliza como marca comercial**, lo que puede dar a entender que nos encontramos ante un jamón cocido, cuando en realidad **suele tratarse de un fiambre**, es decir, **un producto de una categoría comercial inferior**.

significa es que su contenido se ha reducido como mínimo un 30% en comparación con un producto similar.

LOS AZÚCARES NO PREOCUPAN.

Son uno de los ingredientes característicos de este tipo de productos, hasta el punto de que en algunos lugares el jamón cocido se conoce con el nombre de jamón dulce. Así, compuestos como la sacarosa (el azúcar común), la dextrosa o el jarabe de glucosa se utilizan para mejorar el sabor sin llegar a otorgar un dulzor acentuado, y para mejorar la conservación, ya que ayudan a disminuir la actividad de agua.

Este es, para algunas personas, un aspecto que puede resultar preocupante, debido a las posibles implicaciones que un consumo excesivo de azúcares tiene sobre la salud. Sin embargo, en estos productos las cantidades que se utilizan son muy bajas. De hecho, la legislación establece un límite máximo que oscila entre 1,5 y 3 g de glucosa por cada 100 g de producto, según el caso, que viene a ser un poco más de media cucharilla de postre. Entre los productos analizados para esta guía, el jamón cocido extra presentó los valores más bajos (en general menos del 1%), mientras que los niveles más altos correspondieron al jamón cocido (cerca del 2%). Esto no tiene ninguna implicación sobre la salud, pero puede repercutir en el sabor.

CONSERVANTES: LOS MÁS TEMIDOS.

A día de hoy, el uso de nitritos es la herramienta más eficaz para evitar el desarrollo de *Clostridium botulinum*, una bacteria patógena muy resistente a los tratamientos térmicos que, precisamente por eso, resulta un conservante indispensable en la elaboración de estos productos. Se trata de uno de los aditivos más controvertidos, porque bajo ciertas condiciones (por ejemplo, en un medio ácido como nuestro estómago) puede reaccionar con las aminas que forman parte de las proteínas y formar nitrosaminas, algunas de las cuales son cancerígenas. Sin embargo, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria reevaluó su seguridad en el año 2017 y llegó a la conclusión de que estos compuestos no son motivo de preocupación en las dosis de empleo permitidas. En cualquier caso, se estima que nuestra exposición a nitratos y nitritos debido a su uso como aditivos representa solamente un 5% del total de la dieta, ya que el resto llega hasta nuestro organismo a través de otras fuentes como, por ejemplo, el consumo de verduras, que contienen nitratos de forma natural (lo que no quiere decir que debamos evitar su consumo). Por otra parte, los nitritos son, además, responsables del color rosado tan característico de estos productos. Esto es favorecido por la acción de los antioxidantes (citrato de sodio,

Los productos de menor categoría son los fiambres, que suelen contener fécula y almidón. Estos ayudan a retener más agua, y puede emplearse menos carne.

eritorbato sódico...), que contribuyen a evitar la formación de nitrosaminas y la oxidación del producto.

EL PAPEL DE LOS ESTABILIZANTES.

Como estabilizantes suelen emplearse fosfatos, que aumentan la capacidad de retención de agua de las proteínas cárnicas y favorecen su solubilización y ligazón. El **jamón cocido extra Argal Bonnatur** destaca en su envase que no contiene fosfatos añadidos. Esto tiene como ventaja que el producto puede tener una textura más parecida a la de la carne, pero a cambio es más susceptible de perder agua y mostrar una textura fibrosa. También el **jamón cocido extra Noel Delizias** destaca en su envase la ausencia de fosfatos añadidos, aunque contiene carragenato, que es un aditivo que cumple una función parecida. En cualquier caso, su uso es seguro, como ocurre con el resto de los aditivos permitidos por la legislación.

LO QUE DICEN LAS PROTEÍNAS Y LA FÉCULA.

Ya hemos mencionado que para elaborar estos productos se añade agua a la carne, pero eso no se puede hacer indefinidamente porque las proteínas tienen una capacidad limitada para retenerla. Así, si se quiere elaborar un producto de “categoría baja o media”, es decir, con poca carne y mucha agua, lo que se hace es añadir sustancias que capten esa agua que las proteínas cárnicas ya no son capaces de retener. En productos elaborados a base de carne de ave se suele utilizar para ello proteína de soja, de manera que la ausencia de este ingrediente en el etiquetado (o de cualquier otra proteína añadida), puede darnos una pista de que la proporción de carne es notable, como ocurre en las variedades de **pechugas de pavo Eroski Maestro** (94%) y **Noel Delizias al corte** (70%), o en la **pechuga de pollo La Carloteña**.

Los productos de categoría más baja son los fiambres, que se caracterizan por contener fécula o almidón, sustancias que, al captar agua, permiten emplear menos cantidad de carne. Su presencia se pone de manifiesto en la información nutricional que se indica en el etiquetado, donde se puede observar una cantidad de hidratos de carbono más alta de lo normal.



OJO CON EL PRECIO.

En los productos analizados, el precio por envase está comprendido entre 1 y 2,55 €. Esta información no es muy orientativa si no nos fijamos en la cantidad de producto a la que se refiere. De hecho, hasta puede llegar a despistarnos. Por poner un ejemplo, tres de las cuatro muestras de jamón cocido que se analizaron para esta guía se comercializan con el mismo precio (1€) en formatos muy similares pero que tienen diferentes pesos (80, 100 y 120 gramos, respectivamente). Por eso es importante que nos fijemos en el precio por 100 g o por kilo que suele mostrarse en el lineal del supermercado.

Si comparamos los precios relativos, los resultados son los esperables. Es decir, en general el precio está directamente relacionado con la cantidad de carne, de manera que el más bajo corresponde a los fiambres, entre los que destacan los de **El Pozo** (0,53 €/100 g y 55% de carne) y **Eroski Basic** (0,50 €/100 g y 50% de carne). En el otro extremo destacan la **pechuga de pollo La Carloteña** (2,29 €/100 g y un 99% de carne) y la **pechuga de pavo Eroski Maestro** (1,72 €/100 g y un 94% de carne). Eso sí, hay algunas excepciones, tanto para mal (productos caros con poca proporción de carne), como la **pechuga de pavo braseada Campofrío** (1,54 €/100 g con 45% carne), como para bien, como el **jamón cocido extra y normal de Eroski**, ambos con 80% y un precio de 0,76€/100 g y 0,69€/100 g, respectivamente.



El precio como señuelo.

La barrera de 1€ constituye un reclamo poco fiable: conviene mirar, mejor, el precio por 100 g o por kilo que hay en el lineal, al pie del producto.

CONCLUSIONES



Aprende a distinguirlos. A la hora de comprar este tipo de productos, elegir bien puede convertirse en toda una odisea, ya que hay multitud de formatos (lonchas finas, enteras, tipo sándwich, ahumado, braseado...) y diferentes tipos (fiambre de pavo, pechuga de pollo, jamón cocido...). Por si fuera poco, hay además algunos envases cuya información puede llevar a engaño, como es el caso de los **fiambres de pechuga de pollo El Pozo y Campofrío**, donde las palabras "fiambre de" se muestran en tamaño muy inferior al de "pechuga de pollo".

Para saber lo que estamos comprando, debemos fijarnos en la denominación del producto, que encontraremos delante del listado de ingredientes y que nos informa verazmente sobre el contenido del envase. Simplificando, podríamos decir que existen tres "categorías" (aunque la legislación solo recoge la primera de ellas): **categoría superior**, que corresponde al jamón cocido extra (o paleta), donde se permite incorporar menos agua y azúcares y no se permite añadir proteínas; **categoría media**, en la que encontramos jamón cocido (o paleta), pechuga de pavo, pollo o ave y magro de cerdo, y, por último, **categoría inferior**, en la que se sitúan los fiambres que se elaboran como los anteriores, con la diferencia de que pueden llevar féculas y almidones y que, por ello, **suelen contener menos cantidad de carne**. Para establecer las diferencias entre los distintos tipos, la legislación considera características como el contenido en agua, colágeno, azúcares, almidón y proteínas añadidas.

La hora de la verdad. Para estar en situación de elegir la mejor opción, debemos tener en cuenta varios elementos:

- **La denominación del producto:** informa de su categoría comercial (recordemos que la mejor es "jamón cocido extra" y la peor "fiambre de").
- **El listado de ingredientes:** para conocer la cantidad de carne presente.
- **La información nutricional:** para saber qué cantidad de sal contienen.
- **El precio relativo.**

Teniendo en cuenta todos estos factores (ingredientes, información nutricional y precio), los mejores candidatos son los jamones cocidos extra **Argal Bonnat** y **Noel Delicias al corte**. Como se puede ver, estos productos no son los que presentan la mejor puntuación Nutriscore (D y C, respectivamente), que, recordemos, en este caso viene determinada principalmente por la cantidad de sal. Esto se explica por los criterios que se consideran para calcular ese valor, en los que no se tienen en cuenta otros factores como la cantidad de carne o el precio, donde destacan las marcas elegidas.

LONCHAS CON CARNE Y ALGO MÁS

Su presencia en la cesta de la compra suele asociarse con la idea de una dieta saludable, pero un examen atento de sus ingredientes revela que no son tan sanos como parecen, **ni todos presentan un mismo perfil nutricional**. Aunque su nivel calórico y de grasas es bajo en todos los casos, **el contenido de sal es casi siempre excesivo**, y su calidad y su precio dependen principalmente de la cantidad de carne y agua que contienen. Para dar a conocer su composición al detalle y facilitar sus decisiones de compra, las 31 muestras incluidas en **esta guía se han dividido en siete categorías**.

Una ración = 30 g* de producto	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATUR.		AZÚCARES		SAL		CARNE %	PRECIO por ración ⁽¹⁾	NUTRI-SCORE
	(kcal)	%IR	(g)	%IR	(g)	%IR	(g)	%IR	(g)	%IR			
Jamón cocido extra													
El Pozo BienStar Jamón cocido extra	28,7	1,4	0,5	0,6	0,2	0,8	0,4	0,4	0,5	7,5	85%	0,33 €	A B C D E
Noel Gran Bouquet	35,1	1,8	1,4	2,0	0,4	2,0	0,2	0,3	0,8	12,5	84%	0,40 €	A B C D E
Noel Delizias al corte ✓	32,4	1,6	1,1	1,5	0,4	1,8	0,2	0,2	0,5	9,0	92%	0,50 €	A B C D E
Eroski Maestro	28,5	1,4	0,7	0,9	0,3	1,3	0,0	0,0	0,6	10,5	85%	0,30 €	A B C D E
Argal Bonnatur ✓	31,5	1,6	0,9	1,3	0,4	1,8	0,2	0,2	0,6	10,5	92%	0,43 €	A B C D E
Campofrío Finissimas Jamón cocido extra	27,3	1,4	0,5	0,6	0,2	0,9	0,4	0,4	0,6	10,5	82%	0,47 €	A B C D E
Eroski jamón cocido lonchas finas	29,4	1,5	0,9	1,3	0,3	1,7	0,2	0,2	0,7	11,5	82%	0,31 €	A B C D E
El Pozo jamón cocido extra	30,3	1,5	0,8	1,1	0,3	1,5	0,3	0,3	0,7	11,0	85%	0,27 €	A B C D E
Eroski jamón cocido	30,3	1,5	0,9	1,3	0,3	1,8	0,2	0,2	0,7	11,0	80%	0,23 €	A B C D E
Jamón cocido													
Campofrío Cuidat+ Jamón cocido extrajugoso	29,1	1,5	0,6	0,9	0,2	1,1	0,5	0,6	0,4	6,5	75%	0,38 €	A B C D E
El Pozo Jamón cocido Más jugoso	26,3	1,3	0,5	0,7	0,2	0,8	0,5	0,6	0,8	12,5	70%	0,25 €	A B C D E
Campofrío Jamón cocido extrajugoso	30,3	1,5	0,9	1,2	0,4	1,8	0,5	0,5	0,7	11,0	75%	0,30 €	A B C D E
Eroski Basic Jamón cocido	28,2	1,4	0,8	1,1	0,3	1,4	0,5	0,6	0,7	11,0	80%	0,21 €	A B C D E
Fiambre de cerdo													
El Pozo fiambre york	37,7	1,9	1,0	1,5	0,4	1,8	0,5	0,6	0,9	15,0	55%	0,16 €	A B C D E
Eroski Basic sándwich fiambre york	38,7	1,9	1,4	1,9	0,5	2,6	0,7	0,8	0,7	11,5	50%	0,15 €	A B C D E

* Ración recomendada por los fabricantes e indicada en los envases. (1) Datos actualizados al cierre de la edición.

✓ Teniendo en cuenta los ingredientes, la información nutricional y el precio, Noel Delizias al corte y Argal Bonnatur son las mejores opciones de compra.

Una ración = 30 g de producto	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATUR.		AZÚCARES		SAL		% CARNE	PRECIO por ración ⁽¹⁾	NUTRI-SCORE
	(kcal)	%IR	(g)	%IR	(g)	%IR	(g)	%IR	(g)	%IR			
Pechuga de pavo													
El Pozo BienStar pechuga de pavo	28,6	1,4	0,2	0,2	0,0	0,2	0,5	0,5	0,5	7,5	67%	0,33 €	
El Pozo pechuga de pavo (formato sándwich)	23,7	1,2	0,3	0,4	0,1	0,5	0,7	0,8	0,7	11,5	55%	0,27 €	
Argal Bonnatur Pechuga pavo lonchas enteras	22,5	1,1	0,3	0,4	0,1	0,5	0,2	0,2	0,6	10,5	65%	0,43 €	
Eroski pechuga de pavo finas lonchas	21,9	1,1	0,3	0,4	0,1	0,6	0,4	0,4	0,5	9,0	60%	0,32 €	
El Pozo Pechuga de pavo Más jugosa	25,5	1,3	0,3	0,4	0,1	0,5	0,5	0,5	0,5	8,0	55%	0,30 €	
Noel Delizias al corte Pechuga de pavo	23,1	1,2	0,3	0,4	0,1	0,5	0,2	0,2	0,8	13,0	70%	0,50 €	
Eroski Maestro Pechuga de pavo ahumada	30,0	1,5	0,5	0,7	0,1	0,6	0,5	0,5	0,8	12,5	94%	0,52 €	
Pechuga de pollo													
Campofrío Finissimas Pechuga de pollo	25,8	1,3	0,5	0,6	0,2	0,8	0,9	1,0	0,6	10,5	65%	0,45 €	
La Carloteña Pechuguita de pollo asada horno	48,0	2,4	1,7	2,5	0,6	2,9	0,0	0,0	0,4	6,5	99%	0,69 €	
Fiambre de pavo													
Eroski Basic Fiambre de pechuga de pavo	24,0	1,2	0,3	0,4	0,1	0,5	0,3	0,3	0,7	11,5	52%	0,27 €	
Campofrío Pavofrío Fiambre pechuga pavo extrajugosa	24,3	1,2	0,3	0,4	0,1	0,6	0,6	0,7	0,7	12,0	60%	0,33 €	
Campofrío fiambre de pechuga de pavo braseada sándwich	27,0	1,4	0,6	0,9	0,2	1,1	0,3	0,3	0,8	12,5	45%	0,46 €	
Eroski Basic jamón fiambre de pavo cocido	32,4	1,6	1,2	1,7	0,4	2,0	0,0	0,0	0,7	12,0	61%	0,21 €	
Fiambre de pollo													
El Pozo fiambre de pechuga de pollo (sándwich)	24,9	1,3	0,5	0,6	0,2	0,8	0,2	0,2	0,6	10,0	60%	0,27 €	
Campofrío fiambre de pechuga de pollo extrajugoso	27,0	1,4	0,5	0,6	0,2	0,8	0,5	0,5	0,7	11,5	57%	0,30 €	
El Pozo fiambre de pechuga de pollo	23,7	1,2	0,3	0,4	0,1	0,6	0,2	0,2	0,7	12,0	60%	0,30 €	