



6 MUESTRAS DE JAMÓN IBÉRICO EN LONCHAS, ANALIZADAS

El jamón de bellota no fue distinto de los de pienso

EL IBÉRICO “DE BELLOTA” ANALIZADO CUESTA EL DOBLE QUE LOS CINCO “DE CEBO”, PERO NO FUE MEJOR EN LA CATA NI DISTINTO EN COMPOSICIÓN NUTRICIONAL, SALVO QUE TIENE MÁS GRASA Y CARECE DE ADITIVOS

Se han analizado seis muestras de jamón ibérico (procedente de cerdos de esta raza) en lonchas de seis marcas distintas. Una, Montaraz, declara ser “de bellota” (el cerdo del que procede se ha alimentado exclusivamente de bellotas y pasto de las dehesas), mientras que las otras tres, Iglesias, Ibérico Sierra de Azuaga y Navidul indican ser “de cebo” (que proviene de cerdos alimentados exclusivamente a base de pienso). Iberjabug y Matorral, por su parte, no indicaban su calidad en función del tipo de alimentación del cerdo, por lo que se ha de pensar que son “de cebo”, la menor categoría comercial del jamón ibérico. Además de estas dos designaciones de calidad según la alimentación del animal, el mercado ofrece una tercera: jamón ibérico de recebo (de cerdos cuya alimentación con bellotas y pastos de las dehesas se complementa con pienso). Las muestras estudiadas se comercializan en lonchas presentadas en envases de plástico de 100 gramos en tres de ellas, de 90 gramos en Iberjabug, de 80 en Navidul y de 125 gramos en Matorral. Venían envasadas en atmósfera protectora las muestras de Navidul e Iglesias y al vacío las del resto.

Hay una nueva norma (RD 1469/2007) para los productos ibéricos, que entró en vigor el 4 de noviembre de 2007; no obstante, los productos obtenidos a partir de cerdos nacidos con anterioridad a esta fecha (caso de los jamones estudiados) pueden seguir comercializándose hasta finalización de existencias bajo cumplimiento de la nor-

mativa anterior, que es con la que se han juzgado estas seis muestras. La nueva norma pretende establecer definitivamente las características de calidad de los productos de cerdo ibérico, para evitar fraudes y dotar de mecanismos de control a las autoridades y para preservar un modelo productivo tradicional ligado a una raza (el cerdo ibérico) y a un ecosistema (la dehesa) que determinan la calidad del producto y la sostenibilidad de esta producción ganadera tradicional.

La nueva norma incluye una cuarta designación de las categorías en función de la alimentación del animal, se trata de “De cebo de campo” (cerdos alimentados a base de pienso, pero en campo con cubierta vegetal, donde pueden hacer ejercicio), que se suma a las tres existentes: “De bellota o Terminado en montanera” (alimentados con los recursos naturales de la dehesa –bellota y hierba– hasta el momento del sacrificio), “De Recebo Terminado en cebo” (alimentados en dehesa, pero “terminados” con pienso) y “De cebo” (alimentados sólo con pienso en una explotación intensiva).

LAS CONCLUSIONES

La constatación más llamativa es que único el jamón “de bellota” de la muestra, Montaraz, a pesar de ser con diferencia el más caro (sale a 13 euros los 100 gramos, mientras que los demás costaron entre 6 y 7,5 euros), no fue mejor en la cata, ni su composición nutricional presentó

	IBÉRICO SIERRA DE AZUAGA	IGLESIAS	NAVIDUL	MATORRAL	IBERJABUG	MONTARAZ
Denominación de venta	Jamón ibérico de cebo	Jamón ibérico de cebo	Jamón ibérico de cebo	Jamón ibérico	Jamón ibérico	Jamón ibérico de bellota
Precio (euros/100g)	6,05	6,05	7,5	6,86	6,22	13,22
Humedad (%)	39	41	39	34	38	33
Proteína (%)	23	32	28	27	29	27
Grasa (%)	28	20,5	24	34	29	34
Grasa saturada (%)	39	39	39	40	40	39
Grasa monoinsaturada (%)	54	54	55	54	53	54
Oleico (%) ¹	51	51	51	51	50	51
Grasa poliinsaturada (%)	6,6	6,8	6,2	6,4	6,6	6,9
Valor calórico (Cal/100g)	344	312	331	413	373	414
Sal (g/100g)	5,3	6,6	4,2	4,8	3,8	5
Sodio (g/100g)	2,1	2,6	1,7	1,9	1,5	2
Nitratos (ppm) ²	70	55	40	15	15	No detectado
Nitritos (ppm) ³	<5	<5	<5	<5	<5	<5
Cata (de 1 a 9)	6,4	5,9	6,6	6,6	5,9	6,1

(1) Oleico: Ácido graso monoinsaturado característico del cerdo ibérico. (2) Nitratos: Conservante permitido en el jamón ibérico hasta 250 ppm (partes por millón). (3) Nitritos: Conservante permitido en el jamón ibérico hasta 100 ppm.

diferencias relevantes respecto de los jamones de cerdos que comen sólo pienso. Lo que lo distingue es que es el único sin aditivos y uno de los dos con más grasa, el 34% (cuatro de los otros cinco jamones tenían entre el 20 y el 29% de grasa). El estudio del etiquetado comprobó que Montaraz, Iberjabug y Matorral no hacen la mención obligatoria de la empresa que certifica que su jamón ibérico cumple con su norma de calidad, por lo que quedan fuera de norma. Esta certificación da el derecho a utilizar la mención “ibérico”, así como la denominación del sistema de alimentación del cerdo.

Todas las muestras, por otra parte, superaron el análisis microbiológico, con lo que quedó comprobada su aptitud higiénico-sanitaria. Asimismo, ninguna dio positivo en el análisis de transgénicos.

En la cata apenas se registraron diferencias en los parámetros estudiados: apariencia, olor, sabor, sensación al masticar y sabor residual. Sorprende que el único “de bellota” no sólo no fuera el mejor sino que pasara desapercibido. Las calificaciones variaron poco: desde los 5,9 puntos de Iglesias hasta los 6,6 puntos de Matorral y Navidul.

El galardón de mejor relación calidad-precio se adjudicó a Sierra de Azuaga, uno de los más baratos (sale a 6,05 euros los cien gramos). Con una composición nutricional intermedia, luce un etiquetado correcto y superó la cata con una calificación superior a la de otros jamones.

SALADO Y GRASO

Debido a su elevado precio, en pocos hogares es el jamón ibérico un plato cotidiano, pero conviene saber que en términos nutritivos, al tratarse de un producto curado contiene mucha sal (entre el 4% y más del 6,5%, según la muestra) y sodio (desde el 1,5% hasta el 2,5). La sal ejerce un efecto deshidratante, conservador y potenciador del sabor. Se estima que un producto es demasiado salado para nuestra salud cuando supera el 1,5% de sal y el 0,6% de sodio. El jamón ibérico es, por tanto, demasiado salado para consumirlo con frecuencia, y queda desaconsejado a personas con hipertensión, problemas de corazón o riñón, o que siguen dietas sin sal. Sin embargo, aunque sea un alimento calórico (entre 310 y 415 calorías cada cien gramos) y graso (entre el 20% y el 34% es grasa), no debe por ello tildarse de desaconsejable su consumo, porque en su perfil lipídico predominan las grasas cardiosaludables, particularmente el ácido oleico. Las dietas ricas en oleico (sólo el aceite de oliva lo contiene en mayor cantidad que el jamón ibérico) ayudan a que descendan el colesterol total y el colesterol malo (LDL) y a elevar el colesterol bueno (HDL); y protege frente a enfermedades cardiovasculares. La proporción de grasas saturadas, las menos saludables, es moderada y similar en las seis muestras: representa entre el 39% y el 40% del total de grasa. Cabría haber esperado que Montaraz, por ser jamón ibérico de bellota, contuviera mayor concentración >

Tres de las seis muestras de jamón ibérico lucían un etiquetado incorrecto



de oleico, predominante en la bellota, pero no fue así. No obstante, esta constatación no es suficiente para negar su categoría "bellota", por dos razones. Una, que la norma actual (de 2001) define una composición de ácidos grasos esperada en cada categoría de jamones según su alimentación, que Montaraz no cumpliría, pero el análisis normativo se debe realizar en carne fresca y sobre grasa subcutánea y CONSUMER EROSKI ha analizado un producto elaborado, las lonchas, que contiene grasa subcutánea e intramuscular. Y dos, que la proporción de ácidos grasos dejará de ser parámetro de calidad con la nueva norma (debido a discrepancias en los métodos analíticos) y se centrará en las inspecciones de las entidades de certificación. Además, algunos productores de cerdos ibéricos "de cebo" utilizan piensos con ácidos grasos ricos en oleico, lo que influye en que los niveles de este ácido graso sean superiores en sus jamones y se asemejen a los "de bellota". Por otra parte, el ibérico contiene 70mg/100g de colesterol, lo mismo que la pechuga de pollo.

CERO HIDRATOS DE CARBONO

Las proteínas del ibérico son abundantes (desde el 23% hasta el 32%, según las muestras; el jamón cocido tiene sólo el 18%) y de excelente calidad biológica. En el extremo opuesto, carece de hidratos de carbono. Para garantizar una mayor uniformidad en el resultado, el análisis se realizó a partir del homogeneizado de tres muestras diferentes de cada marca. Las diferencias anotadas en la composición nutricional de las seis muestras no fueron relevantes, y casi todos los valores podrían haber variado si se hubieran estudiado otras muestras de la misma marca o incluso otras lonchas, porque el jamón es un producto vivo, que sigue evolucionando una vez puesto en el mercado. Al ser un derivado del cerdo, el aporte de tiamina (vitamina B1) es destacable, como el de niacina (vitamina B3) y piridoxina (vitamina B6). También cabe

mencionar la vitamina B12. Estas vitaminas del grupo B participan en distintas fases del metabolismo y aprovechamiento de carbohidratos, proteínas y grasas, y devienen también necesarias en la formación de anticuerpos y glóbulos rojos, que transportan el oxígeno desde los pulmones a las células. Los minerales más relevantes en el ibérico son potasio, fósforo, cinc, y de manera sobresaliente, el sodio. También es interesante el aporte de hierro hemo, de fácil absorción.

¿ADITIVOS EN EL JAMÓN IBÉRICO?

Además del propio jamón y de la sal añadida, estas lonchas de jamón ibérico (excepto las del único "de bellota", que carece de ellos) contienen aditivos. En la fase de salazón los perniles se salan, mediante mezclas de sal común, con sustancias nitrificantes (nitratos y nitritos), otros aditivos que mejoran la conservación (como antioxidantes y correctores de acidez) y en algunos casos se añade también un poco de azúcar. Las mediciones efectuadas permiten asegurar que en todos los casos las cantidades en que aparecían nitratos y nitritos estaban muy por debajo de lo admitido por la legislación. Nitratos y nitritos son utilizados en productos curados y otros cárnicos porque inhiben el crecimiento de *Clostridium botulinum*, bacteria creadora de la toxina botulínica. Además, proporcionan ese atractivo rojo granate de los productos curados, y participan en la formación de sus aromas. El uso de nitritos como aditivo alimentario es una práctica controvertida. La inquietud proviene de su transformación en nitrosaminas, sustancias con acción cancerígena que aunque se forman sólo en condiciones potenciadoras (pH ácido y calor en un prolongado espacio tiempo, entre otras), inspiran temor a los científicos. Los nitratos, por su parte, pueden transformarse en nitritos mediante la acción de los microorganismos denominados "bacterias reductoras de nitratos". //



IBÉRICO SIERRA DE AZUAGA "Jamón ibérico de cebo"

Envase de 100 gramos, en lonchas.

Sale a 6,05 euros los cien gramos. Uno de los dos más baratos.

Etiquetado correcto. Además, indica su composición nutricional.

Además de jamón y sal, contiene azúcar y aditivos: corrector de acidez E-331 (citrate de sodio), conservantes E-250 (nitrito sódico) y E-252 (nitrate potásico); y antioxidante E-301 (ascorbato sódico).

La muestra estudiada de esta marca fue una de las de más humedad (39%), la de menos proteína (23%) y una de las más saladas (5,3% de sal y 2,1% de sodio).

En cata logra 6,4 puntos y es alabado por su color.



IGLESIAS "Jamón ibérico de cebo"

Envase de 100 gramos, en lonchas.

Sale a 6,05 euros los cien gramos. Uno de los dos más baratos.

Etiquetado correcto, y además indica composición nutricional y su número de lonchas.

Además de jamón y sal, contiene azúcar (lactosa) y varios aditivos: conservantes E-250 (nitrito sódico) y E-252 (nitrate potásico); y antioxidante E-301 (ascorbato sódico).

La muestra fue la de más humedad (41%), la proteína (32%) y la más salada (6,6% de sal y 2,6% de sodio). También, la de menos grasa (20%) y energética (312 calorías cada cien gramos).

En cata obtiene 5,9 puntos: Gusta por su "color" pero también es criticado por "el punto de sal".



MATORRAL "Jamón ibérico"

Envase de 125 gramos, en lonchas.

Sale a 6,86 euros los cien gramos.

Etiquetado incorrecto: no indica la designación de calidad según la alimentación del cerdo. Tampoco incluye la mención "Certificado por.. (nombre del organismo) de conformidad con el Real Decreto 1083" que garantiza su calidad tras haber realizado un seguimiento desde el nacimiento del cerdo hasta que su jamón se pone a la venta. Indica su composición nutricional.

Además de jamón y sal, contiene varios aditivos: corrector de acidez E-331 (citrate de sodio), conservantes E-250 (nitrito sódico) y E-252 (nitrate potásico); y antioxidante E-300 (ácido ascórbico).

La muestra fue una de las más grasas (34%) y la más energética (413 calorías/100g).

En cata recibe 6,6 puntos: gusta por su "mucha veta". (nota: la "veta" es la grasa intercalada entre la carne).



NAVIDUL "Jamón ibérico cebo"

Envase de 80 gramos, en lonchas.

Sale a 7,5 euros los cien gramos, el más caro de los de cebo.

Etiquetado correcto, e indica, además, el número de lonchas que trae el envase.

Además de jamón y sal contiene aditivos, pero sólo conservantes: E-250 (nitrito sódico) y E-252 (nitrate potásico).

La muestra fue una de las de más humedad (39%) y proteína (28%); y una de las menos grasas (24%) y energéticas (331 calorías/100 g). Y de las menos saladas: 4,2% de sal.

En cata obtiene 6,6 puntos: gusta por su "color y brillo".



IBERJABUG "Jamón ibérico"

Envase de 90 gramos, en lonchas.

Sale a 6,22 euros los cien gramos.

Etiquetado incorrecto: no indica la designación de calidad según la alimentación del cerdo; es decir, "de bellota", "de recebo" o "de cebo". Tampoco incluye la mención "Certificado por.. (nombre del organismo) de conformidad con el Real Decreto 1083" que garantiza su calidad tras haber realizado un seguimiento desde el nacimiento del cerdo hasta que su jamón se pone a la venta.

Además de jamón y sal, contiene aditivos: conservantes E-250 (nitrito sódico) y E-252 (nitrate potásico), y antioxidante E-301 (ascorbato sódico).

La muestra fue la menos salada del comparativo: tiene el 3,8% de sal, cuando cuatro de las otras cinco marcas rondan o superan el 5% y una alcanza el 6,6%.

En cata consigue 5,9 puntos: no es criticado ni alabado en ninguno de los parámetros.



MONTARAZ "Jamón ibérico de bellota"

Envase de 100 gramos, en lonchas.

Sale a 13,22 euros los cien gramos, el más caro y el único que se declara "de bellota". Sorprende que, con ese precio y esa supuesta calidad superior, no destaque en la cata.

Etiquetado incorrecto: no incluye la mención "Certificado por.. (nombre del organismo) de conformidad con el Real Decreto 1083" que garantiza su calidad (en este caso, que es ibérico y "de bellota") tras el seguimiento desde el nacimiento del cerdo hasta que su jamón se pone a la venta.

Sólo jamón y sal; carece de aditivos, es el único de los seis que no los contiene.

Su muestra fue la de menos humedad (33%) y una de las más grasas (34%) y energéticas (414 calorías/100 gramos).

En cata logra 6,1 puntos: no es criticado ni alabado en ningún parámetro.