

Jamón serrano



Cured ham

El jamón es el nombre genérico del embutido, de muy antigua tradición elaboradora, obtenido de las patas traseras del cerdo, salado en crudo y curado de forma natural. En España existen dos tipos de jamones:

- El jamón de **cerdo ibérico**, popularmente conocido como «**pata negra**», procede de una raza ganadera autóctona que puebla la Península Ibérica y cuyo ganado es alimentado con bellotas. El pernil ibérico tiene siempre una pezuña negra o gris oscura y al corte presenta las típicas vetas blancas procedentes de las infiltraciones de grasa en la carne. En ocasiones, tiene unas motas blancas que delatan la presencia de cristales de tiroxina, indicativos de un bajo contenido en sal y un largo proceso de curación, que se suele extender de los 24 a los 36 meses. Este jamón se clasifica según la alimentación del cerdo antes del sacrificio:
 - **Jamón de recebo**, procedente de un animal que tras la montanera necesita un aporte suplementario de piensos (cereales y leguminosas) y pastos para alcanzar el peso deseado para el sacrificio.
 - **Jamón de cebo**, a partir de un animal que recibe en la fase de cebo una alimentación a base de piensos (cereales y leguminosas).
 - **Jamón de bellota**, del animal que alcanza el peso adecuado para el sacrificio alimentándose en el período de montanera (de noviembre a marzo) de bellotas y pastos.

Las principales características que distinguen los jamones ibéricos en su calidad derivan, además del tiempo de curación, de la pureza de raza de los animales, la cría en régimen extensivo en dehesas arboladas y con aporte suficiente de agua.

- El **jamón de cerdo blanco** (denominado simplemente **jamón serrano** o jamón blanco es el obtenido de cualquier otra raza de cerdo, no ibérico, y curado en clima sierra, es decir, frío y seco. Es fácilmente distinguible por el color de la piel. El período de curación es menor que el del jamón ibérico, de 7 a 16 meses.

España, en todo su territorio, es no sólo el primer productor mundial de jamón curado sino también el primer consumidor: cada español come casi 5 kg de jamón curado al año.

Estacionalidad

Actualmente, este producto está disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 g por cada 100 g de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de elevado valor biológico, hierro, sodio, tiamina y niacina.

Valoración nutricional

El jamón serrano es, en primer lugar, una importante fuente de proteínas de alto valor biológico. Grasas y proteínas se encuentran en el jamón serrano en un porcentaje superior al del contenido de la carne fresca de la que procede, debido a la pérdida de agua que ésta sufre en el proceso de elaboración del jamón. El aroma y el sabor característicos de este alimento se deben sobre todo a su grasa, que es el componente más variable de un

jamón a otro y depende de la especie, raza, sexo, edad, pieza que se consuma y de la alimentación que ha tenido el animal. El ácido graso mayoritario en la grasa del jamón es el oleico (el mismo que el del aceite de oliva), con reconocidos efectos cardiosaludables.

El jamón no tiene apenas hidratos de carbono y 100 gramos de jamón aportan únicamente unas 240 Kcal. Destaca también su contenido en hierro, de manera que 100 g de alimento cubren alrededor del 18% de las recomendaciones diarias para niños y adultos, y entre un 12% y un 7,2% en mujeres y embarazadas, en zinc, potasio, calcio (100 g aportan el 5% de las ingestas recomendadas), y en fósforo (del que puede aportar el 20% de las ingestas recomendadas). Por otro lado contiene un 2,2% de sal por ración de bocadillo, lo que debe ser tenido en cuenta por las personas con problemas de hipertensión.

El jamón serrano aporta cantidades notables de vitaminas, con especial importancia de las vitaminas del grupo B, especialmente en tiamina (B₁), en riboflavina (B₂), en piridoxina (B₆) y en niacina (6,7 mg/100 g).

Composición nutricional

| | Por 100 g de porción comestible | Por ración (bocadillo, 80 g) | Recomendaciones día-hombres | Recomendaciones día-mujeres |
|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Energía (Kcal) | 241 | 193 | 3.000 | 2.300 |
| Proteínas (g) | 31 | 24,8 | 54 | 41 |
| Lípidos totales (g) | 13 | 10,4 | 100-117 | 77-89 |
| AG saturados (g) | 4,40 | 3,52 | 23-27 | 18-20 |
| AG monoinsaturados (g) | 5,09 | 4,07 | 67 | 51 |
| AG poliinsaturados (g) | 1,26 | 1,01 | 17 | 13 |
| ω-3 (g)* | 0,088 | 0,070 | 3,3-6,6 | 2,6-5,1 |
| C18:2 Linoleico (ω-6) (g) | 1,089 | 0,871 | 10 | 8 |
| Colesterol (mg/1000 kcal) | 70 | 56 | <300 | <230 |
| Hidratos de carbono (g) | 0 | 0 | 375-413 | 288-316 |
| Fibra (g) | 0 | 0 | >35 | >25 |
| Agua (g) | 56 | 44,8 | 2.500 | 2.000 |
| Calcio (mg) | 12,7 | 10,16 | 1.000 | 1.000 |
| Hierro (mg) | 2,3 | 1,84 | 10 | 18 |
| Yodo (µg) | — | — | 140 | 110 |
| Magnesio (mg) | 17,1 | 13,68 | 350 | 330 |
| Zinc (mg) | 2,2 | 1,76 | 15 | 15 |
| Sodio (mg) | 1110 | 888 | <2.000 | <2.000 |
| Potasio (mg) | 160 | 128 | 3.500 | 3.500 |
| Fósforo (mg) | 180 | 144 | 700 | 700 |
| Selenio (µg) | — | — | 70 | 55 |
| Tiamina (mg) | 0,57 | 0,46 | 1,2 | 0,9 |
| Riboflavina (mg) | 0,25 | 0,20 | 1,8 | 1,4 |
| Equivalentes niacina (mg) | 6,7 | 5,36 | 20 | 15 |
| Vitamina B₆ (mg) | 0,41 | 0,33 | 1,8 | 1,6 |
| Folatos (µg) | Tr | Tr | 400 | 400 |
| Vitamina B₁₂ (µg) | Tr | Tr | 2 | 2 |
| Vitamina C (mg) | 0 | 0 | 60 | 60 |
| Vitamina A: Eq. Retinol (µg) | Tr | Tr | 1.000 | 800 |
| Vitamina D (µg) | Tr | Tr | 15 | 15 |
| Vitamina E (mg) | 0,08 | 0,06 | 12 | 12 |

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (JAMÓN SERRANO). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.