

# 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. La pata negra queda reservada exclusivamente a la designación “de bellota 100% ibérico”. Este jamón se clasifica según la alimentación y manejo del cerdo antes del sacrificio:
  - **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, hierbas y otros recursos naturales de la dehesa.
  - **Jamón de cebo de campo**, a partir de un animal que aunque haya podido aprovechar recursos de la dehesa o del campo, ha sido alimentado con piensos (cereales y leguminosas) y cuyo manejo se realice en explotaciones extensivas o intensivas al aire libre.
  - **Jamón de cebo**, a partir de un animal que recibe en la fase de cebo una alimentación a base de piensos (cereales y leguminosas) cuyo manejo se realice en sistemas de explotación intensiva.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.

## Estacionalidad

Actualmente, este producto está disponible durante todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, hierro, zinc, fósforo, tiamina, niacina, riboflavina y vitamina B<sub>6</sub>.

## 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 consume 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 efectos beneficiosos sobre la enfermedad cardiovascular.

El jamón es fuente de hierro, zinc y fósforo. Una ración de jamón cubre el 21% de las ingestas recomendadas de fósforo para el grupo de población de estudio.

El contenido de sodio es alto, por lo que hay que tenerlo en cuenta en personas que deban seguir dietas hiposódicas.

Con respecto a las vitaminas, es fuente de tiamina, niacina, riboflavina y vitamina B<sub>6</sub>.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (80 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	241	193	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	31	24,8	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	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
Coolesterol (mg/1000 kcal)	70	56	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	56	44,8	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	12,7	10,16	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	2,3	1,84	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	17,1	13,68	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	2,2	1,76	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	1110	888	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	160	128	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	180	144	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	—	—	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,57	0,46	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,25	0,20	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	6,7	5,36	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,41	0,33	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	Tr	Tr	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	Tr	Tr	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	Tr	Tr	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	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.