

calorías

53
mg

potasio

287
mg

1.203
mg

sodio

calorías

145
kcal

por cada
100 gramos



CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UN ALIMENTO DE PRIMERA



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

El jamón serrano es una de nuestras señas de identidad alimentaria y cultural. Aunque 'jamón serrano' es el nombre más conocido internacionalmente para todo tipo de jamones españoles, en España se suele utilizar este término para los que son de cerdos de raza no ibérica. Si lo analizamos desde un punto de vista nutricional, el aporte calórico de este alimento está entorno a las 250 calorías por 100 gramos, con un porcentaje de agua del 55%, esto hace que el aporte de proteínas por unidad de peso sea superior a las carnes y pescados que comemos habitualmente en nuestra dieta y que aportan entre un 25% y 30% de proteínas. El aporte de grasas se sitúa alrededor del 13%-15%, predominando las grasas monoinsaturadas, que tienen claros beneficios cardiosaludables. No obstante, el tipo de grasa que tiene el

Con muchas proteínas de alto valor biológico, vitaminas y grasas saludables

jamón va a depender del alimento que reciba el cerdo, así como de la actividad física que realice. Por ello, los cerdos de las dehesas con un alto contenido de bellota en su alimentación y actividad física libre, presentan un elevado contenido de grasas polinsaturadas, que también tienen propiedades cardiosaludables. Con respecto a los micronutrientes, el jamón es un alimento rico en hierro, fósforo, potasio y zinc, así como en vitaminas del grupo B (niacina, B1, B2 y B6). El único nutriente que debemos vigilar es el aporte de sodio, que en este alimento suele estar entorno a 1.000 miligramos cada 100 gramos, siendo inferior en los jamones ibéricos. Por tanto, el jamón es un alimento con proteínas de alto valor biológico, vitaminas y proteínas y que, incluso, puede aportar a nuestra dieta grasas cardiosaludables.

JAMÓN: EL ARTE DE LA TRADICIÓN, LA RAZA Y EL CLIMA

S

abroso, sano y generoso en el paladar. Solo, cuando es de calidad, con o sin su chorrito de aceite de oliva, sobre majada de tomate o, incluso, sobre majada de tomate o, incluso, nevado con pimentón. Pero si es bueno, y bien cortado en finas lonchas, no quiere compañías. Aunque hace buena pareja con menestras, guisantes, croquetas y hasta con el pollo.

Variedades muchas, serrano -bodega, reserva, gran reserva- y los ibéricos también con todos sus apellidos -de bellota, de cebo, cebo del campo, recebo- y los diferencia la raza del cerdo y su alimentación, fundamentalmente.

Del serrano hay referencias escritas por los romanos ya a finales del siglo II antes de Cristo. Por lo que puestos a hablar de tradición, también es este un producto de excelencia. Y si algo es España, es tierra de buenos animales y buenos jamones, especialmente en Andalucía, Extremadura y Castilla y León con su excelente producto salmantino.

Y ¿cómo se elabora un buen



jamón? Pues supone un proceso de elaboración lento y laborioso, que puede durar desde los 15 meses a los tres años. Comienza por la recepción de las piezas. Después se procede a la salazón y al lavado; se entierran los jamones en sal intercalando capas de piezas entre otras de sal marina. En esta fase, las patas se dejan en cámaras frigoríficas unos tres meses en unas condiciones de temperatura y humedad adecuadas para que la sal se distribuya uniformemente por todo el jamón para favorecer la deshidratación y conservación. La temperatura se va elevando progresivamente y se va reduciendo al mismo tiempo la humedad.

Cuando estas condiciones de temperatura y humedad dentro de las cámaras de asentamiento coinciden con las de los secaderos naturales, se trasladan para pasar a la fase de maduración. Reposan durante largos meses en busca de textura, curación, olor y sabor con el sudado -difusión de la grasa entre las fibras musculares- y, después, se cuelgan en bodegas naturales, donde perderán alrededor del 40% de su peso inicial. A partir de aquí, solo cabe disfrutarlos.

CUESTIÓN DE PALADAR

Y SI ES DE GUIJUELO, BUENO ENTRE LOS BUENOS

El de Guijuelo es un jamón curado con Denominación de Origen y lleva el nombre de este municipio salmantino que se sitúa al sudeste de la provincia. Tal reconocimiento y firma le fue concedida en 1986, y supone una 'marca' de calidad a unos procesos de elaboración estándares definidos fundamentalmente por la carne del cerdo, su alimentación y el proceso de curación al aire en bodegas especiales, que reciben los vientos secos y fríos de las sierras de Gredos y Béjar. Los ejemplares curados deben acogerse a las características definidas en el Consejo Regulador de la Denominación de Origen.



ANA SANTIAGO