

Por cada  
100 gramos

Calorías

145  
kcal

Potasio

287  
mg

Colesterol

69  
mg

Sodio

1.203  
mgHidratos de  
carbono0,0  
gCENTRO DE INVESTIGACIÓN  
DE ENDOCRINOLOGÍA  
Y NUTRICIÓN. FACULTAD  
DE MEDICINA  
DE VALLADOLIDSEÑA  
DE IDENTIDADDANIEL  
DE LUISCATEDRÁTICO DE  
ENDOCRINOLOGÍA Y  
NUTRICIÓN DE LA UVA

# JAMÓN, EL ENTRANTE QUE NUNCA FALLA

**H**ay alimentos que llegan a la mesa todo el año y se las apañan también en Navidad para seguir formando parte de un menú de lujo. ¿Quién dijo que un buen jamón no puede ser el lujo de unas buenas Navidades? Un plato bien presentado, cortado en un loncheado cuidado con un buen veteado de un gran ibérico es, simplemente un manjar. Y una buena propuesta para comenzar cualquier cena o comida de estos días de fiesta es este saludable alimento que ennoblece los entrantes de cualquier buen gastrónomo.

Y quien dice jamón puede añadir un gran queso curado, un lomo ibérico e incluso un sabroso salchichón y chorizo. Los primeros combinan además a las mil maravillas con el champán y el queso admite acompañarlo de nueces y un buen membrillo, piñones u otros frutos secos para darle ese toque de día especial.

Es seguramente el jamón el alimento máspreciado de la gastronomía española, en todas sus calidades. No hay solo un tipo de jamón en el

mercado y sus diferencias radican en la raza y la alimentación del cerdo. En función de la propia raza se puede diferenciar entre el jamón blanco y el ibérico. El primero procede del porcino blanco y el segundo del cerdo ibérico.

El jamón ibérico tiene su

origen en un cerdo hijo de padres 100% ibéricos que están previamente inscritos en el libro de raza. El 100% ibérico viene acompañado del porcentaje que tenga el cruce de la raza. Los jamones blancos, la mayoría serranos, se pueden clasificar en tres tipos: el

de bodega o cava (9 meses), añejo (12 meses) y el gran reserva (15 meses). Las denominaciones de origen del jamón blanco son: Teruel, Trevélez o el de Serón.

El sabor diferencia el serrano del ibérico. Estos últimos poseen una característica con su grasa, que se infiltra en el músculo y muestra esas valoradas y las típicas vetas que tiene cada loncha. Los cerdos ibéricos, además, caminan y por lo tanto hacen mucho ejercicio en libertad en las dehesas. El sabor del jamón de un ibérico es más jugoso y contiene muchos más aromas y matices que se notan en el paladar.

El jamón ibérico, según la alimentación que haya tenido el animal se puede clasificar en el de bellota que tiene su origen en cerdos que han caminado por la dehesa y han comido bellotas; el de campo de cebo que han comido cereales. Hay cuatro denominaciones de origen para este jamón: Dehesa de Extremadura, Guijuelo de Salamanca, Jamón de Huelva y Pedroches.

En cualquier caso el sabor y la textura de esta larga tradición están servidas. Y una mesa que se precie puede contar con este sabor y calidad.

## LEYENDA E HISTORIA

### DEL CERDO QUE SE CAYÓ EN UN ARROYO SALADO

Desde hace siglos, el cerdo y por ende el Jamón han formado parte de nuestro patrimonio histórico, de nuestra cultura, de España. Cuenta la leyenda que el jamón nació cuando un cerdo cayó y se ahogó en un arroyo cuyas aguas tenían un elevado contenido en sal. Aquel desdichado cerdo fue recogido por unos pastores que lo asaron, descubriendo que la carne salada tenía un sabor muy agradable, especialmente las patas delanteras y traseras. A partir de entonces cuando se sacrificaba un cerdo, introducían sus patas en sal hasta perfeccionar el sabor que, casualmente, les había mostrado la naturaleza. Las primeras noticias del jamón son del Imperio romano aunque los primeros cerdos (*Sus scrofa domestica*) aparecieron a inicios del Neolítico. En Tarraco se encontró un jamón fosilizado de casi dos mil años. Las razas actuales de cerdo ibérico son el producto de largos procesos de selección y adaptación a las condiciones ambientales locales; aunque tampoco se debe descartar el papel jugado por la hibridación con jabalíes.

ANA  
SANTIAGO

**E**l jamón 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% y el 15%, predominando las grasas monoinsaturadas, que tienen claros beneficios cardiosaludables. No obstante, el tipo de grasa que tiene el 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.