

SALUDABLE

Jamón, la fiesta servida en el plato

Pata de cerdo. Serrano, ibérico, de bellota, todos forman parte de la cultura gastronómica de España


COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS
 Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
55,9 g.	250 kcal.	0 g.	70 mg.	0 g.

ANDREA DÍEZ

Tener siempre en casa guardado un poco de buen jamón ha evitado a más de uno el romperse la cabeza para comer algo rápido y que alimenta. Una buena tostada de pan tumbada con jamón ibérico salva cualquier desayuno, aperitivo, merienda y cena. Pocos son los que se resisten a este clásico de la gastronomía nacional que cuenta con una legión de seguidores en redes sociales. Incansables buscan, degustan y comparten sus opiniones sobre dónde encontrar el mejor jamón del mundo.

En cocina, el jamón, ya sea serrano, ibérico o de bellota, encuentra siempre un lugar privilegiado. No importa si en el plato,

hay verduras, pasta, arroz, carnes o pescados porque se incorpora sin problemas, quizá la excepción la encontremos en los mariscos. Pero el jamón es uno de los productos del cerdo que encaja sin problema en prácticamente cualquier propuesta gastronómica. Luce y sabe estupendo acompañado con un poco de pan. Y a partir de ahí se pueden empezar a sumar más elementos, el tomate, un chorrito de aceite, o unos huevos fritos, espárragos a la plancha, en bocadillo acompañado por patatas y pimientos, en pizzas, rollitos... y un sinfín de posibilidades.

Pero es importante también a la hora de disfrutar de un buen jamón ibérico o de bellota que

tenga un buen corte. Es un producto delicado, así que hay que asegurar la pieza bien antes de comenzar el corte. El cuchillo debe estar afilado, así que ha que tener cuidado a la hora de manipularlo, la loncha siempre debe ser fina y corta, de un tamaño perfecto para degustarla de un bocado. Y por supuesto, se necesita un plato bonito para ir colocando con gracia las lonchas de jamón.

Y en el mapa del buen jamón hay parada obligatoria en Castilla y León. En Guijuelo (Salamanca), este producto es su carta de presentación. De hecho, esta zona presume de ser una de las comarcas con mayor densidad de industrias cárnicas de Europa. El

año pasado, el Jamón de bellota 100% ibérico Juan Manuel Hernández, añada 2016 de Guijuelo (Salamanca) recibió el Premio Alimentos de España al Mejor Jamón 2020, junto al Jamón Serrano Reserva Escámez, de Bullas (Murcia). Un reconocimiento que otorga cada año el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA). Entre los finalistas de la categoría Jamón de Bellota Ibérico estuvieron el jamón de bellota ibérico 50% raza ibérica Blázquez, de la DOP Guijuelo, presentado por Jamones Ibéricos Blázquez, de Salamanca; y el jamón de bellota 100% ibérico Monte Nevado, presentado por Jamones Segovia-Monte Nevado, de Carbonero el Mayor (Segovia).

Croquetas de ibérico



A. D. Dos clásicos, las croquetas y el jamón ibérico se unen dando forma a una explosiva bomba de sabor. Las croquetas de ibérico son para muchos una auténtica delicia, el peso de la calidad del producto está muy claro que influye porque el gusto final que dejan los taquitos de ibérico marcan la diferencia.

Las croquetas de ibérico son de las más demandadas en las barras del bar. Su popularidad se extiende por todo el país, de hecho tiene hasta concurso propio. El concurso Mejor Croqueta de Jamón Joselito, considerado de los mejores jamones ibéricos del mundo, descubre cada año nuevos establecimientos donde disfrutar de esta tapa delicatessen. Castilla y León no es una excepción, en Valladolid, esta tapa encabeza la lista de las más demandadas en el bar El Corcho, que desde 1982 lleva ofreciendo a vecinos y turistas las croquetas de jamón ibérico. A la hora de cocinarlas en casa, cada uno tiene sus trucos hay quien opta por picar el jamón hasta el mínimo para que no se note con la bechamel mientras que otros prefieren encontrar pequeños trocitos en cada bocado.

Un alimento cardiosaludable

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



EL jamón serrano es una de nuestras señas de identidad alimentaria y también 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 jamones de cerdos de raza no ibérica.

Este alimento, desde un punto de vista nutricional, presenta un aporte calórico 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 habitual-

mente en nuestra dieta y que aportan entre un 25 y 30% de proteínas. El aporte de grasas se sitúa alrededor del 13-15%. En este porcentaje 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, pero también será determinante e importante la actividad física que realice el animal, 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 poliinsaturadas,

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 también B6). El único nutriente que debemos vigilar en el jamón es el aporte de sodio, que en este alimento, suele estar entorno a 1000 mg cada 100 gramos, siendo inferior en los jamones ibéricos.

Por tanto, se puede decir que el jamón es un alimento con proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales, y que incluso puede aportar a nuestra dieta grasas cardiosaludables.