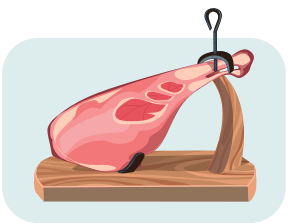
JAMÓN Y... ¿EMBUTIDOS CÁRNICOS?

En el mercado encontrarás productos que parecen jamón, pero no lo son.

El jamón es un alimento arraigado en la historia gastronómica de países como España e Italia. Su elaboración combina técnicas artesanales milenarias con conocimientos transmitidos de generación en generación, lo que lo convierte en uno de los productos cárnicos más valorados del mundo. Desde el jamón ibérico de bellota hasta el *prosciutto di Parma*, cada variedad guarda matices de sabor que reflejan el territorio, la raza del cerdo, la alimentación y el tiempo de curación.



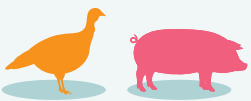
En México, el jamón ocupa un lugar importante en la dieta cotidiana, aunque muchas veces se consume sin conocer su origen o sus diferencias de calidad. Si bien el jamón cocido, común en tortas o sándwiches, domina el mercado, también hay productos que se venden como "embutidos cárnicos" o "productos cárnicos", pues no cumplen con los requisitos para llamarse jamón.

¿Qué norma regula al jamón?

En nuestro país, el jamón está regulado por la Norma Oficial Mexicana NOM-158-SCFI-2003, *Jamón-Denominación y clasificación comercial, especificaciones fisicoquímicas, microbiológicas, organolépticas, información comercial y métodos de prueba*, la cual establece como requisito para la denominación genérica de jamón que este producto debe elaborarse a partirde las especies *Sus scrofa domesticus* (cerdo doméstico) y la *Meleagris gallopavo* (pavo); siempre y cuando se trate de ejemplares considerados aptos para consumo por parte de las autoridades sanitarias.[1]

Denominación

De acuerdo con la Norma Oficial Mexicana mencionada, la denominación comercial del jamón es la siguiente:

Denominación Comercial	Definición
Jamón o jamón de pierna	Elaborados exclusivamente con carne de la pierna trasera del cerdo (con o sin hueso).
Jamón de pavo	Elaborados exclusivamente con carne del muslo del pavo.
Jamón de cerdo y pavo	Elaborados con un mínimo de 55 % de carne de cerdo y el resto con carne de pavo.
 Jamón de pavo y cerdo	Elaborados con un mínimo de 55 % de carne de pavo y el resto con carne de cerdo.

Clasificación comercial

Según los grados de calidad, la misma norma establece una clasificación comercial de acuerdo con las especificaciones técnicas del jamón.

Especificaciones técnicas del jamón

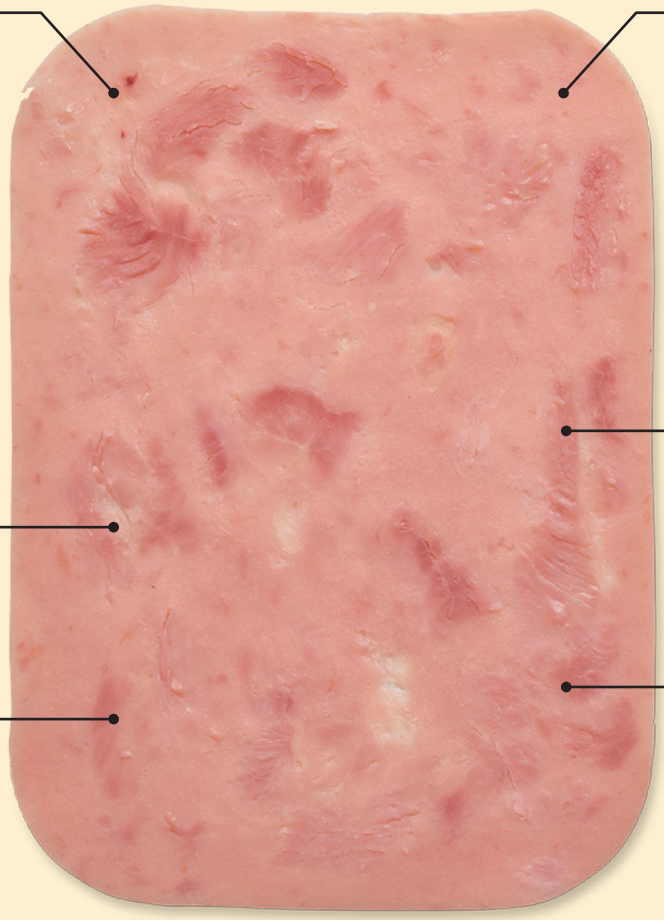
Clasificación Comercial	Proteína libre de grasa % mínimo	Grasa % máximo	Humedad % máximo	Proteína adicionada % máximo	Carragenina[2] % máximo	Fécula % máximo
Extrafino	18	6	75	0	1.5	0
Fino	16	6	76	2	1.5	0
Preferente	14	8	76	2	1.5	5
Comercial	12	10	76	2	1.5	10
Económico	10	10	76	2	1.5	10

Los jamones tienen un alto contenido de humedad (alrededor del 75 %). Las diferencias entre los distintos productos radican en la cantidad de proteína libre de grasa, grasa y fécula, lo cual se refleja en su aporte nutrimental y en el precio.

[1] Norma Oficial Mexicana NOM-158-SCFI-2003, *Jamón-Denominación y clasificación comercial, especificaciones fisicoquímicas, microbiológicas, organolépticas, información comercial y métodos de prueba.* (14 de agosto de 2003). Diario Oficial de la Federación. Recuperado de https://platiica.economia.gob.mx/normalizacion/wp-content/uploads/sites/2/PDF_Normas_Publicas/nom158scfi03mod.pdf

[2] Ingrediente utilizado, entre otras cosas, para aumentar la retención de agua.

¿Qué contiene el jamón comercial y económico?



Cárnicos

- muslo de pavo (jamones de pavo)

- pierna trasera de cerdo (jamones de cerdo)

Agua

Sal común y azúcar

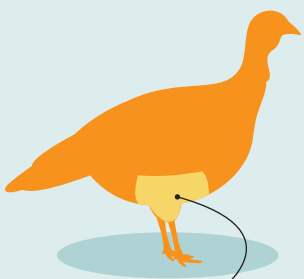
Aditivos alimentarios

- conservantes
- fosfatos
- nitritos

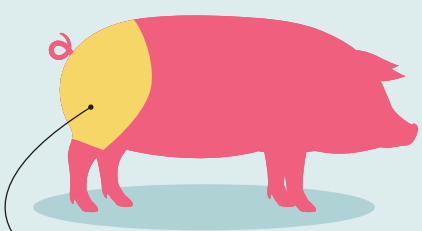
Soya
(no más del 2 %)

Fécula o almidón
(no más del 10 %)

El ingrediente principal del jamón es la carne y la regulación es muy clara: solo puede utilizarse muslo de pavo y pierna trasera de cerdo.

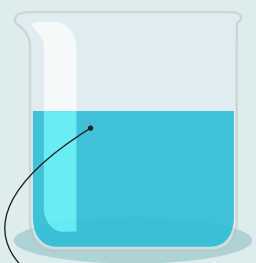


Muslo de pavo



Pierna de cerdo

El segundo ingrediente, según al orden decreciente de cantidad, es el agua.



Agua

Proteína de soya en el jamón[3]

Se ha utilizado con mayor amplitud que otros componentes en la elaboración de jamón debido a que su contenido de proteína (~50 %) favorece la retención de agua, así como la aglutinación y emulsificación de la carne.[4]

Almidones y fécula

Se suelen utilizar en el jamón cocido para favorecer la retención de agua.[5]

Azúcar

En el caso del jamón cocido, el azúcar contribuye a estimular el sabor del producto terminado.[6]

Aditivos

Sal de curado

Está compuesta por cloruro de sodio (sal común), especias, nitritos y nitratos, que contribuyen al desarrollo del color y sabor, así como a la reducción de microflora alterante y patógena, además de su capacidad para disminuir la actividad de agua (aw).[7]

Fosfatos

Para la elaboración de productos cárnicos se utilizan algunas sales de ácido fosfórico, ya que permiten mejorar la absorción de agua, la emulsificación de la grasa y ayudan a disminuir la pérdida de proteína durante la cocción.[8]

Eritorbato de sodio

Se utiliza en embutidos como conservante y para mantener el color, el sabor y la textura de la carne.[9]

Nitritos

Contribuyen a desarrollar y mantener el color rosado del jamón cocido. También se utilizan como conservantes para inhibir el crecimiento de bacterias dañinas.

En 2019, la principal causa de mortalidad en México fueron las enfermedades cardiovasculares, ya que contribuyeron al 23 % del total de las muertes. Por lo anterior, es importante reducir la ingesta de sodio en nuestro país.[10]

[3 y 4] Jorge Eduardo Zamora-Castro, Edgar Illescas-Chávez, Galdy Hernández-Zárate y Mayra Luna-Dimas. (junio 2018). "Uso de ingredientes funcionales no cárnicos en la elaboración de jamón cocido artesanal". *Revista* de Operaciones Tecnológicas. Recuperado de https://www.ecorfan.org/taiwan/research_journals/Operaciones_Tecnologicas/vol2num6/Revista_de_Operaciones_Tecnológicas_V2_N6_4.pdf

[5 y 6] Llorenç Freixanet. "Aditivos e ingredientes en la fabricación de productos cárnicos cocidos de músculo entero". *Metalquimia*. Recuperado de https://www.metalquimia.com/es/cocidos/publicaciones/

[7] Esteban Villamil-Galindo y Andrea Marcela Piagentini. (2021). "El uso de Nitratos y Nitritos en la Industria cárnica, lo bueno, lo malo y el modelado matemático para optimizar su uso. Una revisión". *Alimentos hoy*. Recuperado de https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/167327/CONICET_Digital_Nro.b483f76d-e8f0-4854-b1f6-2896ea81f076_B.pdf

[8] Henry Jurado Gámez y Efrén Insuasty Santacruz. (2021). "Procedimiento de tecnología en carnes". *Probiotec-Forapis*. Recuperado de https://sired.udenar.edu.co/7320/1/libro%20carnes%20digital.pdf

[9] Pochteca El Salvador. "El eritorbato de sodio en la dieta: beneficios y proceso de producción". Recuperado de https://elsalvador.pochteca.net/el-eritorbato-de-sodio-en-la-dieta-beneficios-y-proceso-de-produccion/

[10] MedlinePlus. "Sodio en la dieta". Recuperado de https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002415.htm

Embutidos

En los últimos años han surgido algunos productos que se autodenominan de distintas formas, como:

- Embutido
- Embutido cárnico
- Embutido cárnico cocido
- Embutido cocido de carne de cerdo y pavo
- Embutido cocido con pavo
- Producto cárnico cocido

Se pueden encontrar a la venta junto con los jamones y las imágenes ilustrativas de su uso son muy parecidas a las de estos, por lo que podrían confundir a las personas consumidoras.

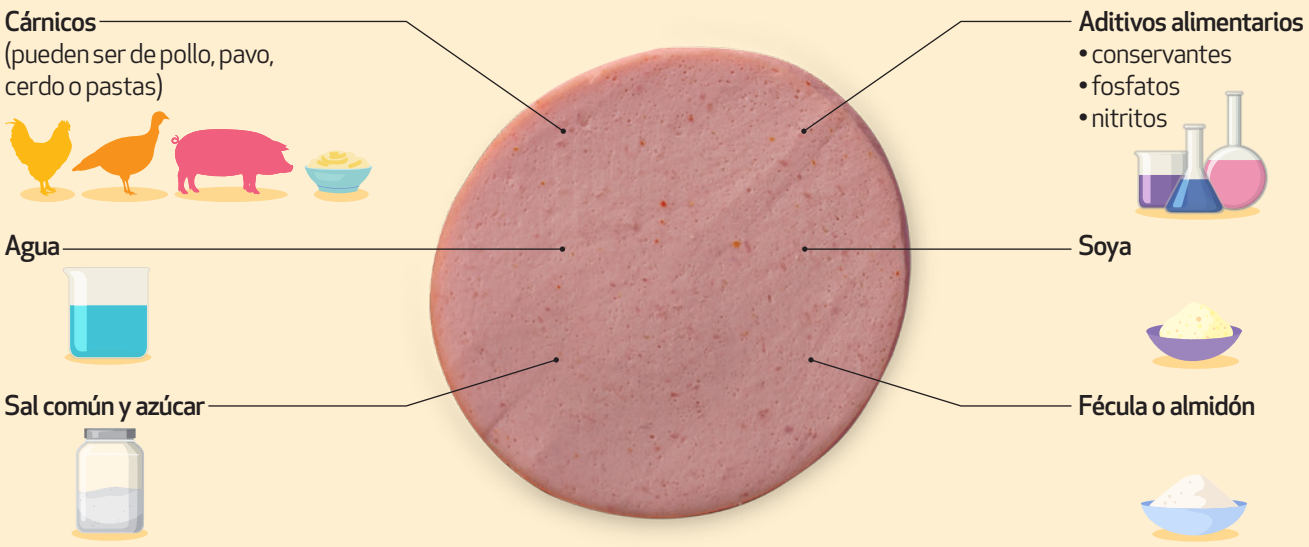
Los productos autodenominados embutidos tienen un aporte nutrimental menor que el del jamón.

¿Qué norma regula a los productos que se denominan embutidos?

Es importante mencionar que no existe ninguna normativa nacional que les otorgue una denominación ni que regule el tipo de carne que utilizan, por lo que pueden contener pollo, pavo, cerdo o pastas cárnicas.

El contenido de soya en estos productos es más elevado que en el jamón y el de fécula puede ser inferior o superior al 10 %. Esto significa que su aporte nutrimental es menor que el del jamón.

¿Qué contienen los autodenominados embutidos?



Impacto de algunos alimentos procesados

Las dietas poco saludables representan un problema importante de salud pública. Es necesario actuar con urgencia para modificar la producción y el consumo excesivos de alimentos y bebidas con un perfil nutricional poco saludable, especialmente los elaborados por la industria alimentaria.

Lo más preocupante es el consumo excesivo de sodio, azúcares y grasas no saludables —en particular, las grasas trans y los ácidos grasos saturados—, así como el bajo consumo de cereales integrales, legumbres, verduras y frutas.

Sodio

El cuerpo utiliza el sodio para controlar la presión arterial y el volumen sanguíneo. También necesita sodio para que los músculos y los nervios funcionen correctamente.[11]

En muchos países de ingresos altos, y cada vez más, en países de ingresos bajos y medianos, una proporción importante del sodio en la dieta proviene de alimentos procesados.[12]

Recomendación de ingesta de sodio de la Organización Mundial de la Salud[13]

Personas adultas

Menos de 2 000 mg/día de sodio (el equivalente a menos de 5 g/día de sal, poco menos de una cucharadita).

Niñas y niños de 2 a 15 años

Se recomienda ajustar la dosis indicada para personas adultas a la baja, tomando en cuenta las necesidades energéticas de niñas y niños. Esta recomendación no aplica para el periodo de lactancia materna exclusiva (0-6 meses) ni para la alimentación complementaria durante la lactancia materna (6-24 meses).

Preguntas y respuestas

Con Rafael Carbajal*

¿Cuáles son las principales diferencias entre el jamón y los embutidos cárnicos?

El jamón debe cumplir con lo establecido en la NOM-158-SCFI-2003, por lo que debe elaborarse con pierna de cerdo, muslo de pavo o su combinación, además de cumplir con niveles mínimos de proteína. Los embutidos cárnicos, al no tener reglas tan específicas, pueden contener carne, mezclas de carne, pastas cárnicas, almidón o soya. Por ello, suelen contener menos proteína y ser menos nutritivos.

¿Qué riesgos para la salud puede implicar el consumo frecuente de embutidos cárnicos?

Consumirlos en exceso se ha relacionado con presión alta y enfermedades cardiovasculares, ya que pueden tener alto contenido de sodio, grasas y aditivos como nitritos. La Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer recomienda no consumir más de 50 gramos diarios de carne procesada, que incluye los embutidos cárnicos.

¿Cómo identificar si un producto es un embutido cárnico y no un jamón?

A veces, los embutidos cárnicos se ven demasiado lisos, brillosos o con apariencia de masa prensada; en cambio, el jamón suele tener un tono uniforme y una textura firme y fibrosa. Revisa que en el empaque diga "jamón" y no "producto cárnico", "cocido de cerdo" o "embutido".

***Rafael Carbajal es doctor en Ciencias en Ingeniería Bioquímica con especialidad en Biotecnología Microbiana. Es divulgador científico en redes sociales y es profesor de la carrera de Ingeniería en Industrias Alimentarias en el Tecnológico Nacional de México, campus Santiago Papasquiaro, Durango.**

[11 y 12] Organización Mundial de la Salud. (14 de septiembre de 2023). "Reducción de la ingesta de sodio". Recuperado de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction

[13] Ismael Campos-Nonato Jorge Vargas-Meza Simón Barquera. (2022). *Consumo de sal/sodio en México y experiencias en Latinoamérica.* Instituto Nacional de Salud Pública y Centro de Investigación en Nutrición y Salud. Recuperado de https://insp.mx/resources/images/stories/2022/docs/220317_Consumo_de_sal_sodio_Mexico.pdf