



Poco graso y no muy calórico pero demasiado salado

NUMEROSAS IRREGULARIDADES: SEIS DE LOS OCHO INCUMPLEN LA NORMA DE ETIQUETADO, UNO DICE CARECER DE SAL Y TIENE TANTA COMO LOS DEMÁS; OTRO INCUMPLE UN CRITERIO HIGIÉNICO-SANITARIO, Y HAY UNO QUE DICE SER EXTRA CUANDO, POR SU CONTENIDO EN AGUA, ES SÓLO PRIMERA



El jamón cocido es un alimento que, sin caracterizarse por un sabor pronunciado, gusta a toda la familia y resulta fácil de masticar y de digerir. Desde un enfoque nutricional, tiene mucho a favor (contiene abundantes proteínas sin ser graso ni muy calórico; aporta tres veces menos calorías que el paté de cerdo y cuatro veces menos que el chorizo) pero también un inconveniente: su excesivo contenido en sodio.

En lenguaje técnico, el jamón cocido es un “derivado cármico tratado por calor”. Se obtiene de la pata trasera del cerdo curada y cocida (si se emplea la pata delantera, es “paleta cocida”). Y se elabora tratando a las patas de cerdo, deshuesadas y limpiadas, con salmuera, solución de agua, sal y conservantes (nitrito de sodio o de potasio). Se puede añadir a esta salmuera azúcares, conservantes, potenciadores del sabor y agentes de retención de agua (fosfatos). El jamón cocido ha de ser categoría Extra, etiqueta roja, o Primera, etiqueta verde, pues su versión de menor calidad es “fiambre de jamón”, que puede contener más azúcares, y también almidones y proteínas vegetales, no admitidos en el jamón cocido.

Se llevaron a laboratorio ocho muestras de jamón cocido Extra en lonchas. Las de El Pozo y Casademont se declaran sin sal, Casa Tarradellas y Argal aseguran ser bajos en grasa, Les Belles Saveurs y Argal afirman carecer de fosfatos añadidos y El Pozo, “0% grasa saturada”. Las otras fueron Urkabe, Campofrío y La Selva. Los precios se comprobaron dispares: el más caro, La Selva, salía a 15,36 euros el kilo, y el más barato, Urkabe costaba sólo 8,75 euros el kilo.

El análisis detectó muchas irregularidades: seis muestras no cumplían la norma de etiquetado, El Pozo decía ser sin sal añadida y tiene tanta como los demás, Casa Tarradellas incumplía la norma higiénico-sanitaria, y Casademont dice ser Extra

cuando por la cantidad de agua que contiene, es sólo Primera. Por otra parte, el mejor valorado en la cata fue Urkabe y los que peor quedaron, Les Belles Saveurs, Casademont (sin sal) La Selva y Campofrío. Y la mejor relación calidad-precio es Urkabe: en lo nutricional, uno más e incluso mejor que otros, pero el mejor en la cata y el más barato.

Jamón cocido y nutrición

Es proteico (media de este análisis: 19% de proteína), poco graso (media: 3%, aunque algunos llegan a casi el 5%) y mucho menos energético (media: 106 calorías cada cien gramos) que el chorizo (más de 450 calorías /100 g) o el paté de

cerdo (300 calorías /100 g). Apenas tiene hidratos de carbono (entre el 0,1% y el 2%) y su gran inconveniente es su elevado contenido en sodio. La hipertensión, relacionada con el consumo excesivo de sal, es un grave problema de salud pública. Seis de las ocho muestras tienen entre el 0,8% y el 1,1% de sodio, cuando se estima que un alimento aporta demasiado sodio al organismo humano a partir del 0,7% de sodio, lo que equivale al 1,8 gramos de sal cada cien gramos de producto. No es suficiente con conocer el contenido en sal (cloruro sódico) del jamón cocido, se ha de calcular el contenido total en sodio. Porque el jamón cocido contiene sustancias, ya añadidas ya de forma natural, como glutamato monosódico, ►

	URKABE	ARGAL	EL POZO	CASA TARRADELLAS	LES BELLES SAVEURS	CASADEMONT	CAMPOFRÍO	LA SELVA
Denominación de venta	Jamón cocido Extra	Jamón cocido Extra	Jamón cocido Extra	Jamón cocido Extra	Jamón cocido Extra	Jamón cocido Extra	Jamón cocido Extra Braseado	Jamón cocido Extra
Declaraciones nutricionales	-	"Sin fosfatos añadidos" "Sólo 3% de materia grasa" "Sin gluten"	"Sin sal añadida" "0% de materia grasa saturada" "Sin gluten"	"Menos del 4% de materia grasa" "Sin gluten"	"Sin fosfatos"	"Bajo contenido de sal" "Sin gluten"	-	"Sin gluten"
Formato (g)	200	150	125	150	200	125	125	140
Precio (euros/kilo)	8,75	12,84	14,30	11,11	13,25	13,76	14,53	15,36
Etiquetado	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto	Correcto
Humedad (%)	73,6	75,1	71,9	75,9	72,6	74,8	74,8	74,3
Proteína (%)	19,4	19,3	19,7	18,3	18	16,8	18,7	20,2
Grasa (%)	2,4	2,5	4,3	1,6	4,9	2,9	1,8	3,3
Carbohidratos (%)	1,1	0,1	1,1	1	0,9	2,1	1,5	No detectado
Valor calórico (cal/100g)	104	100	122	92	120	102	97	111
Sodio (g/100g) ¹	1	0,8	1	0,8	1,1	0,1	1,1	0,7
Relación Humedad/Proteína ²	3,79	3,89	3,65	4,15	4,03	4,45	4	3,68
Nitratos (ppm) ³	19	49	50	No detectado	No detectado	33	61	74
Nitritos (ppm) ⁴	No detectado	No detectado	5	No detectado	No detectado	14	No detectado	No detectado
Fosfatos ⁵	6.252	4.968	7.220	6.543	4.409	6.092	6.448	5.806
Glutamato (ppm) ⁶	735	533	1.080	237	62	161	188	379
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto ⁷	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Cata (de 1 a 9)	6,8	6,4	5,7	5,6	4,5	4,9	5,2	4,9

(1) **Sodio:** Su presencia se puede deber a la sal, al glutamato y a otros aditivos (nitratos, nitritos y fosfatos). El contenido en sodio se considera excesivo cuando supera el 0,7%. (2) **Relación Humedad/Proteína:** indicador de calidad, al ser uno de los factores la cantidad de agua que contiene el producto. Para los jamones cocidos Extra, este índice no puede superar el 4,13. (3) **Nitratos:** Conservante permitido en el jamón cocido hasta 250 ppm. (4) **Nitritos:** Conservante permitido en el jamón cocido hasta 175 ppm. (5) **Fosfatos:** Aditivo permitido en el jamón cocido hasta 7.500 ppm. Su función en el alimento es la de retener agua. (6) **Glutamato:** se puede deber a una adición, pero también a su presencia natural en la carne de cerdo. Se permite hasta 10.000 ppm. La finalidad del aditivo es potenciar el sabor. (7) El incumplimiento de norma se debe a que la legislación obliga a que el jamón cocido tenga menos de 100 ucf/g (unidades formadoras de colonias por gramo) de enterobacterias, pero en la muestra de Casa Tarradellas se anotaron 370 ucf/g. Es un contenido microbiano que no supone riesgo sanitario para el consumidor.

- Las determinaciones de gluten y OGM (organismos modificados genéticamente) fueron correctas: dieron negativo todas las muestras

nitratos, nitritos y fosfatos, que concentran importantes dosis de sodio. Los menos saludables en este apartado fueron Les Belles Saveurs y Campofrío (1,1% de sodio), pero dado que todos los demás superan el 0,7% de sodio, el único recomendable es Casademont ("bajo contenido de sal"), con el 0,1% de sodio. El Pozo se declaraba sin sal, pero contenía el 1% de sodio, lo mismo que otras muestras. Todo apunta a un error en el envasado, puesto que no fue esta su única irregularidad: ocurrió algo similar con la grasa.

Esas etiquetas...

Se han tenido en cuenta la norma general de etiquetado y la de calidad para el jamón cocido y otros cárnicos. Y, también, el Reglamento 1924/2006 sobre declaraciones nutricionales y propiedades saludables en los alimentos que entró en vigor el 1 de julio de 2007.

Sólo Casademont y La Selva lucen un etiquetado correcto. Todos se declaran "Extra", pero salvo Casa Tarradellas, Casademont y La Selva no emplean el círculo rojo obligatorio en esta categoría. Continuando con las irregularidades, Les Belles Saveurs no indica el domicilio de la empresa y, además, se declara "Sin fosfatos" cuando debería decir "Sin fosfatos añadidos", ya que la carne los contiene de forma natural.

Casa Tarradellas ("Menos del 4 % de materia grasa") y Argal ("Sólo 3 % de materia grasa") hacen alegaciones no admitidas: sólo se pueden hacer declaraciones nutricionales relacionadas con el contenido en grasa cuando es inferior al 3%; y la frase de Argal no está permitida. El Pozo declara "0% de grasa saturada", por lo que está obligada a contenerla en proporción inferior al 0,1%, pero en otro lugar de la etiqueta se recono-

UNO A UNO, 8 JAMONES COCIDOS EXTRA



URKABE

"Jamón cocido Extra".

200 gramos. Sale a 8,75 euros el kilo, el más barato.



La mejor relación calidad-precio.

Etiquetado incorrecto: no utiliza el círculo rojo obligatorio para la categoría Extra.

Índice humedad/proteína inferior al de la mayoría, lo que significa mayor calidad, pues contiene menos agua. Añade glutamato, potenciador del sabor. Indica el número de lonchas.

En cata, el mejor: logró 6.8 puntos y gustó por su "color" y por ser "jugoso".



ARGAL

"Jamón cocido Extra".
"Sin fosfatos añadidos".
"Sólo 3% de materia grasa".

150 gramos. Sale a 12,84 euros el kilo.

Etiquetado incorrecto: no utiliza el círculo rojo obligatorio para la categoría Extra. Y hace una alegación nutricional, "Sólo 3 % de materia grasa", cuya frase no está permitida. Indica el número de lonchas. Añade glutamato, aditivo potenciador del sabor.

En la cata logró 6.4 puntos: gusta por su "color".



EL POZO

"Jamón cocido Extra".
"Sin sal añadida".
"0% de grasa saturada"

125 gramos.
Sale a 14,30 euros el kilo.

Etiquetado incorrecto: no utiliza el círculo rojo obligatorio para la categoría Extra. Por declarar "0% de grasa saturada" está obligado a tener menos del 0,1% de grasa saturada; sin embargo, indica un "contenido inferior" al 0,4%. Y, por otro lado, tiene el 4,3% de grasa, tres veces más de la que declara. Se reclama "sin sal añadida", pero contiene tanta (1% de sodio) como cualquier otro. Tanto error apunta a un fallo de envasado. El índice humedad/proteína más bajo indica mayor calidad que otros. Añade glutamato, potenciador del sabor.

En la cata logró 5,7 puntos: gusta por su "loncha fina" pero es criticado por "seco".



CASA TARRADELLAS

"Jamón cocido Extra".
"Menos del 4% de materia grasa".

150 gramos.
Sale a 11,11 euros el kilo.

Etiquetado incorrecto: hace la alegación nutricional "Menos del 4% de materia grasa", cuando para decirlo así ha de ser inferior al 3% de grasa. Contiene sólo el 1,6% de grasa, es el jamón menos graso. Y el menos energético: 92 calorías cada cien gramos. Indica el número de lonchas. Índice humedad/proteína superior al de la mayoría, indica menor calidad pues contiene más agua. Añade glutamato, potenciador del sabor. Estado higiénico-sanitario fuera de norma: no representaba riesgo para la salud, pero superaba el límite en enterobacterias.

En la cata logró 5,6 puntos: es criticado por "salado".

ce un contenido “inferior al 0,4%”. Además, su contenido de grasa (4,3%) triplicaba el declarado. Sólo Urkabe y Les Belles Saveurs no indican la composición nutricional del producto pero tampoco tienen obligación de hacerlo. Los cuatro que hacen alegaciones nutricionales deben aportar la composición nutricional y lo hacen.

Calidad de producto y aditivos

Para regular la cantidad de agua que se puede añadir, la norma fija que el jamón cocido Extra tenga un cociente humedad/proteína no superior a 4,13. Casademont (4,45) incumple la norma y es sólo Primera, categoría que admite hasta 4,68. Según este indicador, los de más calidad fueron El Pozo (3,65) y La Selva (3,68). También se fija el máximo de nitratos (250 partes por millón, ppm), nitritos (175 ppm), fosfatos totales (7.500 ppm) y glutamato (10000 ppm). ▶

ANÁLISIS MICROBIOLÓGICO

El laboratorio, atendiendo a la normativa vigente, buscó enterobacterias, *S. Aureus*, Clostridios sulfito reductores y Salmonella. Se detectó un incumplimiento: la legislación obliga a que el jamón cocido tenga menos de 100 ufc/g (unidades formadoras de colonia por gramo) de enterobacterias, pero en Casa Tarradellas se anotaron 370 ufc/g. Es un contenido microbiano que no supone riesgo sanitario para el consumidor; puede deberse a una insuficiente higiene en la elaboración del producto, a una rotura de la cadena de frío, y a la combinación de estas dos circunstancias.



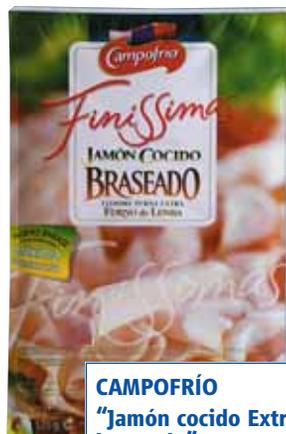
LES BELLES SAVEURS
“Jamón cocido Extra”.
“Sin fosfatos”

200 gramos.
Sale a 13,25 euros el kilo.
Etiquetado incorrecto: no utiliza el círculo rojo obligatorio para la categoría Extra. Además, no indica el domicilio de la empresa. Y declara “Sin fosfatos” cuando debería decir “Sin fosfatos añadidos” (la carne contiene fosfatos de forma natural).
El de más grasa (4,9%) y uno de los más energéticos (120 calorías cada cien gramos). Indica el número de lonchas.
En la cata fue de los peores al lograr sólo 4,5 puntos: gusta por su “color”, “sabor” y “jugosidad” pero es criticado por “salado”, “loncha gruesa” y “muchos nervios y grasa”.



CASADEMONT
“Jamón cocido Extra”.
“Bajo contenido de sal”.

125 gramos.
Sale a 13,76 euros el kilo.
Incumple la norma de calidad: el indicador “humedad/proteína” es 4,45, lo que le convierte en Primera, calidad inmediatamente inferior a Extra, que es la que declara. Añade demasiada agua para ser Extra. Es el de menos sal (0,1% de sodio).
En la cata fue de los peores y logró 4,9 puntos: gusta por su “loncha fina”, pero es criticado por “seco” y “poco color”.



CAMPOFRÍO
“Jamón cocido Extra braseado”.

125 gramos.
Sale a 14,53 euros el kilo.
Etiquetado incorrecto: no utiliza el círculo rojo obligatorio para la categoría Extra. Es uno de los menos grasos (1,8% de grasa) y menos energéticos (98 calorías cada cien gramos), pero también el más salado (1,1% de sodio).
En la cata, entre los menos preferidos, logró 5,2 puntos: gusta por su “loncha fina”, pero es criticado por “seco” y por su color.



LA SELVA
“Jamón cocido Extra”.

140 gramos.
Sale a 15,36 euros el kilo.
Índice humedad/proteína inferior al de la mayoría, lo que indica mayor calidad, pues contiene menos agua.
En la cata quedó entre los menos preferidos y logró 4,9 puntos: gusta por su “color”, pero es criticado por “seco” y “duro” y “salado”.



Y se establece que el jamón cocido Extra que declare no usar **fosfatos** no los contendrá en más de 4.500 ppm (la carne los tiene de forma natural). Nitratos y nitritos son conservantes muy utilizados, pero a partir de agosto de 2008 estará prohibida la adición de nitratos a cárnicos cocidos. Los fosfatos son estabilizadores que retienen agua, y el glutamato monosódico (E-621) es un potenciador del sabor cuya presencia puede ser de origen natural (la carne de cerdo contiene ácido glutámico) o deberse a una adición. Las cantidades registradas, tanto de fosfatos, **nitratos y nitritos** como de glutamato están dentro de lo permitido. Casa Tarradellas y Les Belles Saveurs no contenían **nitratos** ni nitritos. Argal y Les Belles Saveurs, dicen no añadir fosfatos, lo que es cierto .

Casa Tarradellas, Urkabe, Argal y El Pozo reconocen añadir **glutamato**, y contienen entre 237 y 1.080 ppm, muy lejos de los 10.000 ppm admitidos. La Selva contenía 379 ppm de glutamato, mayor cantidad que Casa Tarradellas, que indica el empleo del aditivo, pero no se puede asegurar que procedieran de una adición, porque un 15% del total de las proteínas de la carne de cerdo es ácido glutámico, equiparable al glutamato, y sería poco riguroso trasladar esta proporción directamente al jamón cocido, ya que ha sido elaborado con otros ingredientes y sometido a un proceso de calentamiento, bombeo y amasado que puede desnaturar o modificar el contenido en proteínas. Además, el análisis no distingue entre ácido glutámico natural y glutamato monosódico añadido.

Por otro lado, Argal, Casademont, El Pozo y la Selva aseguran carecer de **gluten** (parte proteica de cereales como trigo, centeno, avena y cebada que no pueden ingerir las personas celíacas), y el laboratorio comprobó que dicen la verdad, pero también que las cuatro muestras que nada indican al respecto tampoco contienen gluten (la normativa prohíbe la utilización de ingredientes que contengan gluten en este producto cárnico).

En Síntesis

- ✦ Se han analizado ocho muestras de jamón cocido Extra en lonchas. El Pozo y Casademont se declaran sin sal, Casa Tarradellas y Argal hacen alegaciones nutricionales sobre su contenido en grasa, Les Belles Saveurs y Argal indican carecer de fosfatos añadidos, y El Pozo firma "0% grasa saturada". Las otras muestras: Urkabe, Campofrío y La Selva.
- ✦ El más caro es La Selva (sale a 15,36 euros el kilo) y el más barato Urkabe (8,75 euros el kilo). Los demás cuestan entre 11 y 14,50 euros el kilo.
- ✦ Es un alimento proteico (media del análisis: 19% de proteína), poco grasa (3%) y mucho menos energético (media: 106 calorías cada cien gramos) que el chorizo (unas 450 calorías /100 g) o el paté de cerdo (300 calorías /100 g).
- ✦ Su inconveniente: es muy salado. Seis de los ocho tienen entre 0,8% y 1,1% de sodio, cuando un alimento peca de exceso de sal a partir del 0,7% de sodio.
- ✦ Demasiadas irregularidades para un alimento tan consumido: seis de los ocho incumplen la norma de etiquetado; uno dice ser sin sal y tiene tanta como los demás; otro incumple la normativa higiénico-sanitaria. Y la muestra de Casademont se atribuye categoría Extra cuando por su cantidad de agua es sólo Primera.
- ✦ El mejor valorado en la cata fue Urkabe y los que peor quedaron, Les Belles Saveurs, Casademont "bajo contenido en sal", La Selva y Campofrío.
- ✦ La mejor relación calidad-precio es Urkabe: buena calidad de producto, el mejor en la cata y el más barato.

