Jamón,

la tradición puesta bajo la lupa

En un sándwich de tres pisos, en rollitos con verduras, como relleno para unas pechugas de pollo o como ingrediente de unas riquísimas papas a la reina, el jamón es sólo una de las múltiples virtudes del cerdo y del pavo. Pero, cuando tomas tu *ticket* y te formas para pedirlo, ¿en qué te fijas? Además de la marca, el precio o su presentación, es necesario que sepas diferenciar entre sus grados de calidad, no vaya a ser que a tu jamón le falte carne.

El jamón es uno de los embutidos más populares en los carritos de súper de todo el país. Razones para su celebridad sobran; aunque se trata de un alimento rico en proteínas, su aporte energético (o calórico), de hidratos de carbono y grasas es bajo.

Su presentación comercial resulta muy práctica: basta poner una rebanada entre dos panes para tener un (austero) sándwich o una torta; rebanarlo en rollitos para tener una botana o integrarlo como ingrediente para platillos más elaborados, como unas pechugas rellenas.

El talón de Aquiles de este producto es la cantidad de sodio que posee. Sin embargo, con moderación –y precauciones en su almacenamiento– puede ser un aliado para ingerir proteínas de forma fácil y sencilla, una cualidad que en nuestra vida contemporánea apreciamos mucho.

El jamón (sea de pavo o de cerdo) está regulado por la Norma Oficial Mexicana **NOM-158-SCFI-2003**[1], la cual establece desde cómo deberán ser llamados (y anunciados en su empaque), hasta las especificaciones que deben cumplir si es que quieren ser considerados jamón.

Según esta norma, los jamones, de acuerdo con el tipo de carne empleada, podrán denominarse de la siguiente forma:

- **Jamón o jamón de pierna:** si están elaborados exclusivamente con carne de la pierna trasera del cerdo (con o sin hueso).
- **Jamón de pavo:** si la carne proviene exclusivamente del muslo del pavo.
- **Jamón de cerdo y pavo:** si cuenta con un mínimo de 55% de carne de cerdo y el resto es carne de pavo.
- **Jamón de pavo y cerdo:** si tienen un mínimo de 55% de carne de pavo y el resto es carne de cerdo.

[1]El nombre completo de esta norma oficial es NOM-158-SCFI-2003. Jamón – Denominación y clasificación comercial, especificaciones fisicoquímicas, microbiológicas, organolépticas, información comercial y métodos de prueba.

¿Sabías que en un jamón puedes encontrar más ingredientes que carne de pavo o cerdo? Aunque todos los productos parezcan (o incluso sepan) similares, puede haber variaciones en su composición debido a los ingredientes que se utilizan en su elaboración.

Quizá después de leer estas definiciones te preguntes si se puede hacer jamón con cualquier tipo de cerdo o pavo, o tal vez te despierte la curiosidad de saber por qué sólo puede ser hecho con carne del muslo o patas traseras de los animales.

Para empezar, la norma oficial precisa que las únicas especies que se pueden utilizar son la *sus scrofa domesticus* (o cerdo doméstico) y la *meleagris gallopavo* (respecto de pavos); siempre y cuando se trate de ejemplares considerados "aptos para consumo" por parte de las autoridades sanitarias.

Respecto del uso exclusivo de las extremidades traseras –al menos en el caso del cerdo–, hay muy buenas razones para hacerlo. Esta pieza de la anatomía de los chanchos es rica en proteínas y otros nutrimentos, como ácidos grasos esenciales, además de poseer una menor cantidad de grasa (en comparación con otras partes de su cuerpo). De hecho, contiene todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para "construir" sus propias proteínas.

Las patas delanteras del cerdo se utilizan para otra clase de embutidos (amén de platillos), tales como las "paletas cocidas". A diferencia de las patas traseras, las anteriores poseen más grasa y un alto contenido de colágeno, de manera que al ser cocinadas son un poco más difíciles de digerir.

Todo lo que cabe en un jamón

¿Sabías que en un jamón puedes encontrar más ingredientes que carne de pavo o cerdo? Aunque todos los productos parezcan (o incluso sepan) similares, puede haber variaciones en su composición debido a los ingredientes que se utilizan en su elaboración.

Como ya sabes, el jamón está hecho con la carne de la pata trasera del cerdo y del muslo posterior del pavo. En ambos casos, tras retirar la carne y el hueso, se aplica una salmuera que ayudará a ablandar y "curar" la carne. Generalmente, este líquido preparado contiene cloruro sódico (sal), nitrato y nitrito sódico, que inhiben el crecimiento de bacterias en la carne.

De acuerdo con la calidad del producto, también se le agrega carragenina, fécula y soya, que ayudan a darle textura, cuerpo, y a añadirle proteínas, logrando así abaratar la producción mediante la utilización de menos carne para obtener más producto.

En la norma oficial que rige estos alimentos se especifican las cantidades mínimas de proteína que deben contener, así como las cantidades máximas de "añadidos". Dependiendo de qué tanto se utilicen (o qué tanto no), será la calidad del producto.

No te pierdas en nuestro próximo número los **estudios de Servilletas y pañuelos desechables** y **Cantidad de sodio en el pan de mesa.** Búscalo en los puntos de venta.

Empaques vemos, calidades no sabemos...

Seguramente en más de una ocasión te has preguntado cuál es la diferencia entre las múltiples marcas y presentaciones de jamón que existen. Además del precio (nuestro punto de comparación más común), en el empaque podemos encontrar información útil para decidir cuál nos conviene más para el estómago y los bolsillos.

La norma **NOM-158-SCFI-2003** establece –entre muchas otras cosas– una clasificación comercial de acuerdo con los grados de calidad que pueden presentar los diversos tipos de jamón. Éstos pueden ser extrafino, fino, preferente, comercial y económico.

Sin embargo, no pienses que un jamón calificado como económico puede hacerte daño sólo por tratarse de un producto de calidad inferior. La clasificación comercial de estos productos se funda en la cantidad de nutrientes, el origen de los mismos y otras características relacionadas con el proceso de elaboración, no con su inocuidad sanitaria (es decir, su incapacidad para hacerte daño o enfermarte).

Como ya leíste en el apartado anterior, hay empresas que para abaratar la producción de los jamones agregan sustancias como la fécula (principalmente de almidón) y soya. Un producto que no contenga estos ingredientes que sustituyen una porción de la carne, obviamente tendrá mejor calidad que otro.

A continuación encontrarás una tabla que muestra los requisitos para que un producto pueda considerarse de una u otra categoría (sin importar si es de pavo, cerdo o mezcla de ambos).

Entre mayor sea la cantidad de "proteína libre de grasa" y menor la de "proteína adicionada" y "fécula", de mejor calidad será el jamón.

Clasificación comercial	% PLG* Mínimo	% Grasa Máximo	% Humedad Máximo	% Proteína adicionada Máximo	% Carragenina 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

* Proteína total libre de grasa, incluyendo, en su caso, la proteína adicionada.
Nota: La proteína adicionada y la fécula podrán emplearse mezclados, a condición de que el porcentaje total de dicha mezcla no rebase el máximo permitido para cada uno de ellos.

Como muestra la tabla, entre mayor sea la cantidad de "proteína libre de grasa" y menor la de "proteína adicionada" y "fécula", de mejor calidad será el jamón. ¿Por qué? Porque contiene más carne de cerdo o pavo, prescindiendo de la soya y del almidón, que, de una u otra forma, "rellenan" el producto.

La próxima vez que vayas a comprar jamón fíjate en la calidad que declara el empaque. Si vas a adquirir "jamón por rebanada" puedes pedir a los dependientes que te indiquen el grado de calidad que poseen las marcas que te ofrecen. Recuerda que York, Virginia, ahumado o de pierna no son clasificaciones de calidad, sino tipos de preparación y horneado que no necesariamente representan una mejor o peor calidad.

EL ESTUDIO

Más allá de sus vistosos empaques y leyendas, ¿sabes cuántos cumplen por dentro lo que prometen por fuera? Para averiguarlo, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizó 65 marcas de jamón de pavo y cerdo comercializadas, en su mayoría, a nivel nacional.

Todos los productos se adquirieron en diversos establecimientos del Distrito Federal. Al momento de la compra se verificó que estuvieran refrigerados, dentro de la fecha de caducidad y en empaques cerrados; tal y como tú los elegirías en el súper. A cada uno se le sometió a las siguientes pruebas:

Contenido de proteína. Para la mayoría de los consumidores, la calidad del jamón está íntimamente relacionada con el contenido de proteína libre de grasa, misma que proviene tanto de la carne como de la soya que muchas marcas adicionan con el fin de abaratar la producción del producto. Por ello, el Laboratorio verificó la cantidad de este nutriente en cada muestra.

Contenido de grasa. El aporte energético (o calórico) del jamón varía dependiendo de la cantidad de grasa presente en el producto. Si estás buscando conservar (o recobrar) la línea, échale un ojo a este rubro en las tablas de resultados.

Contenido de sodio. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ingesta recomendada de este mineral para los adultos no debe sobrepasar los 2400 miligramos diarios; mientras que para niños de entre 7 y 10 años debe ser menor a los 1600 miligramos. Dependiendo de la marca de jamón, el contenido de sodio varía entre los 600 y 1324 miligramos por cada 100 gramos de producto. Fíjate en la tabla cuánto aporta tu marca consentida y mídete a la hora de consumirlo, especialmente si tienes problemas o antecedentes familiares de diabetes e hipertensión.

Contenido de agua (humedad). A pesar de que el jamón se elabora con grandes cantidades de agua, la NOM de este producto establece un contenido de humedad determinado. En las tablas resaltamos cuáles incumplieron con lo establecido.

Contenido de fécula (almidón). ¿Sabes por qué los embutidos contienen este ingrediente? Además de ayudar a darle consistencia a la carne, sirve para abaratar el costo de producción. De ahí que muchos consumidores consideren que, entre menos fécula contenga, mayor calidad (y generalmente, precio) tendrá el producto. En este estudio determinamos el contenido de almidón y corroboramos que coincidiera con lo declarado en la etiqueta. En caso de haber encontrado alguna diferencia o alguna violación a la norma, lo reportamos en las tablas de resultados.

Información al consumidor. El etiquetado es más que tipografías seductoras e imágenes que abren el apetito. Contienen información que resulta útil al momento de elegir un producto: ¿cuánto sodio tiene?, ¿qué tantos miligramos de soya declara?, ¿y de fécula? Por ello, el Laboratorio verificó que todas las muestras estuvieran etiquetadas como lo estipula la ley, incluyendo: denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, lote, fecha de caducidad, clasificación, leyenda de conservación y contenido neto en los productos envasados. También se constató que los ingredientes y leyendas ostentadas en el etiquetado fueran veraces y no confundieran al consumidor.

Aporte energético. ¿Sabes qué jamón te aporta más calorías? En el estudio se determinó la cantidad de energía que cada producto te aporta en 100 gramos.

Precio. Este criterio no forma parte de la evaluación. Sin embargo, puede servirte como orientación cuando lo estés comprando. Para calcularlo utilizamos el costo promedio del producto en el mercado al momento de su adquisición.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ingesta recomendada de sodio para los adultos no debe sobrepasar los 2400 miligramos diarios.

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por **Profeco** pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

JAMÓN (extrafino 18% proteína libre de grasa)

Marca, denominación, clasificación comercial, presentación y país de origen	Información al consumidor	Grasa g/100 g	Proteína libre de grasa g/100 g	Agua g/100 g	Sodio (mg/100 g)	Fécula g/100 g	Contenido energético (kcal/100 g)	Costo por 100 g	Observaciones
Excelencia Peñaranda Jamón tipo York sabor natural Extrafino 18 % proteína libre de grasa 250 g / México	Completa	3.1	19.9	73.0	634	Negativo	112	$25.00	–
Bernina Jamón de pierna al horno No presenta clasificación 200 g / México	No presenta clasificación conforme a norma y no presenta leyenda de conservación.	3.4	20.3	73.4	736	Negativo	112	$20.25	–
Bernina Jamón de pierna tipo York No presenta clasificación 250 g / México	No presenta clasificación conforme a norma y no presenta leyenda de conservación.	1.4	18.9	75.4	1252	Negativo	93	$18.80	–
Bernina Jamón de pierna estilo holandés No presenta clasificación 300 g / México	No presenta clasificación conforme a norma y no presenta leyenda de conservación.	2.2	18.9	75.2	735	Negativo	99	$17.50	–
Bernina Jamón de pierna estilo americano No presenta clasificación 300 g / México	No presenta clasificación conforme a norma y no presenta leyenda de conservación.	2.7	18.7	75.4	687	Negativo	102	$17.83	–

FICHA TÉCNICA

PERIODO DEL ESTUDIO
29 de agosto
al 15 de noviembre de 2012

PERIODO DEL MUESTREO
29 de agosto
al 25 de septiembre de 2012

MARCAS ANALIZADAS
65

PRUEBAS REALIZADAS
6726

NORMATIVIDAD

Para la realización del estudio se emplearon las siguientes normas oficiales (NOM) como referencia:

NOM-158-SCFI-2003.
Jamón – Denominación y clasificación comercial, especificaciones fisicoquímicas, microbiológicas, organolépticas, información comercial y métodos de prueba.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010.
Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados – Información comercial y sanitaria.

NOM-002-SCFI-2011.
Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

JAMÓN (fino 16% proteína libre de grasa)

Marca, denominación, clasificación comercial, presentación y país de origen	Información al consumidor	Grasa g/100 g	Proteína libre de grasa g/100 g	Agua g/100 g	Sodio (mg/100 g)	Fécula g/100 g	Contenido energético (kcal/100 g)	Costo por 100 g	Observaciones
TANGAMANGA Jamón de pierna Listón Azul de la Casa Inglesa No presenta clasificación 250 g / México	No presenta clasificación conforme a norma, y no declara porcentaje de proteína de soya adicionada.	3.7	18.7	72.7	819	Negativo	115	$16.00	–
TANGAMANGA Jamón de pavo Fino 16% proteína libre de grasa A granel / México	No declara porcentaje de proteína de soya adicionada.	3.5	18.7	72.2	861	Negativo	116	$16.00	–
Bernina Jamón de pavo No presenta clasificación 300 g / México	No presenta clasificación conforme a norma, y no declara leyenda de conservación.	2.7	17.4	75.9	649	Negativo	100	$15.33	–
Oscar Mayer Jamón cocido ahumado No presenta clasificación 340 g / EUA	No presenta clasificación conforme a norma.	3.2	17.3	75.1	950	Negativo	103	$25.56	–
Cham es de Chata Jamón de pierna York / Fino 16% proteína libre de grasa A granel / México	Su tabla nutrimental es incompleta, no declara grasas saturadas ni fibra. Declara estar fortificado en vitaminas, hierro y calcio, pero en su fórmula no muestra fortificación en calcio.	2.3	17.3	76.0	730	Negativo	97	$8.50	–
Reserva de la casa Chata Tipo delicatessen jamón de pierna de cerdo Calidad fino 16% proteína libre de grasa A granel / No indica	No indica país de origen y su tabla nutrimental es incompleta. No declara la cantidad de omega 3 que resalta tener.	2.6	17.2	73.2	632	Negativo	109	$8.55	–
Delíkat Jamón de pierna premium Fino 16% PLG 300 g / México	No declara porcentaje de proteína de soya adicionada.	2.2	17.1	76.0	759	Negativo	95	$15.63	–
San Rafael Delicatessen Jamón de pierna real Fino 16% proteína libre de grasa 300 g / México	Completa	1.7	16.4	73.2	1188	Negativo	101	$17.07	–
UNICA WUNSCH Jamón estilo americano No presenta clasificación A granel / México	No demostró la veracidad de la información en cuanto a los ingredientes que declara. No presenta clasificación y no declara el porcentaje de proteína de soya adicionada.	0.9	16.1	75.9	777	Negativo	88	$7.58	–

JAMÓN (fino 16% proteína libre de grasa) continuación

Marca, denominación, clasificación comercial, presentación y país de origen	Información al consumidor	Grasa g/100 g	Proteína libre de grasa g/100 g	Agua g/100 g	Sodio (mg/100 g)	Fécula g/100 g	Contenido energético (kcal/100 g)	Costo por 100 g	Observaciones
zwan Jamón de pierna Fino 16% proteína libre de grasa 250 g / México	Completa	2.4	15.8	75.4	764	Negativo	98	$16.20	–
CARNELI Ligeri Jamón tipo York Fino 16% proteína libre de grasa A granel / México	Resalta ser adicionado con omega 3 y 6 pero su adición es muy pequeña (0.009%).	1.6	15.8	75.2	713	Negativo	95	$12.66	–
D'hector Jamón de pierna horneada Fino 16% proteína libre de grasa A granel / México	Completa	3.4	15.3	75.0	958	Negativo	103	$4.39	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003.
Galy Jamón tipo York Fino proteína libre de grasa 16% A granel / México	Completa	1.9	15.1	76.0	734	Negativo	94	$5.49	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003.
PARMA Sabori Jamón York de pierna Fino 16% proteína libre de grasa A granel / México	Tiene fécula que no declara.	1.8	16.0	75.6	821	4.28	95	$11.40	Contiene fécula que la NOM-158-SCFI-2003 no permite para esta clasificación.
Fran'z Jamón horneado Proteína 16% fino libre de grasa A granel / México	No presenta número de lote y no declara la fécula ni el porcentaje de soya adicionadas.	1.3	15.9	75.7	585	5.0	94	$5.00	Contiene fécula que la NOM-158-SCFI-2003 no permite para esta clasificación.
Fran'z Jamón Virginia Proteína 16% fino libre de grasa A granel / México	No presenta número de lote. No presenta fecha de caducidad. Tiene soya y fécula que no declara.	1.7	15.6	76.0	636	5.2	94	$5.20	Contiene fécula que la NOM-158-SCFI-2003 no permite para esta clasificación.
Santo Tomás Jamón horneado de pavo No presenta clasificación A granel / México	No presenta clasificación conforme a la norma. No declara el porcentaje de soya adicionada. No presenta número de lote. Su tabla nutrimental es incompleta. No declara grasas saturadas ni azúcares.	6.5	12.4	69.8	645	7.9	143	$3.00	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003, además tiene fécula que la NOM no permite para esta clasificación.
Brower Jamón horneado de pavo Proteína 16% fino libre de grasa A granel / México	No presenta número de lote. Tiene soya y fécula que no declara.	2.2	12.2	74.6	714	8.3	101	$4.50	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003, además tiene fécula que la NOM no permite para esta clasificación.

JAMÓN (preferente 14% proteína libre de grasa)

Marca, denominación, clasificación comercial, presentación y país de origen	Información al consumidor	Grasa g/100 g	Proteína libre de grasa g/100 g	Agua g/100 g	Sodio (mg/100 g)	Fécula g/100 g	Contenido energético (kcal/100 g)	Costo por 100 g	Observaciones
Dyn Jamón York de pierna de cerdo Preferente 14% proteína libre de grasa A granel / México	Adiciona 1.3% de proteína de soya, pero en etiqueta indica 0.5%. El orden cuantitativo de sus ingredientes no corresponde a lo declarado. La declaración de grasas saturadas es incorrecta.	1.9	14.7	76.8	842	3.8	90	**$ 4.79**	–
Galicia Jamón de pierna horneado Preferente proteína libre de grasa 14% A granel / México	Completa	3.4	13.9	74.4	984	6.1	107	**$ 4.92**	Contiene más % de fécula de lo que exige la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
CARNELI Ligeri Jamón de pavo natural Preferente 14 % proteína libre de grasa A granel / México	Resalta ser adicionado con omega 3 y 6, pero su adición es muy pequeña (0.009%).	2.2	13.8	75.2	810	2.9	98	**$ 9.64**	–
Dyn Jamón de cerdo Preferente 14% proteína libre de grasa A granel / México	Dice en ingredientes "proteína de origen animal (1.5%)", que no adiciona. Tiene 1.33% de proteína de soya, que no declara en etiqueta. El orden cuantitativo de sus ingredientes no corresponde a lo declarado. La declaración de grasas saturadas es incorrecta.	2.3	13.8	76.0	817	4.1	95	**$ 4.79**	–
zwan Jamón de pavo Virginia Preferente 14% proteína libre de grasa A granel / México	Declara contener 1% de proteína de soya, pero en realidad tiene 2%.	2.6	13.6	75.9	906	3.9	97	**$ 5.49**	–
Sabadell Jamón de pierna horneado Preferente 14% PLG A granel / México	En su etiqueta la declaración de grasas saturadas es incorrecta.	1.3	13.5	77.7	885	5.6	83	**$ 5.20**	Contiene más % de fécula de lo que exige la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
Dyn Jamón de pavo Virginia Preferente 14% proteína libre de grasa A granel / México	Adiciona 2% de proteína de soya, pero en etiqueta indica 0.5%. La declaración de grasas saturadas es incorrecta.	2.1	13.4	76.0	777	6.2	95	**$ 4.74**	Contiene más % de fécula y menos proteína de lo que exige la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
Alpino Jamón de pierna Preferente 14% PLG A granel / México	Completa	1.7	13.3	76.9	735	4.1	89	**$ 6.50**	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
Sabadell Jamón Virginia de pavo Preferente 15% PLG A granel / México	La declaración de grasas saturadas es incorrecta. Declara 64% de carne de pavo, pero tiene 55.7%.	1.7	12.6	76.2	872	6.6	93	**$ 4.80**	Contiene más % de fécula y menos proteína de lo que exige la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.

JAMÓN (comercial 12% proteína libre de grasa)

Marca, denominación, clasificación comercial, presentación y país de origen	Información al consumidor	Grasa g/100 g	Proteína libre de grasa g/100 g	Agua g/100 g	Sodio (mg/100 g)	Fécula g/100 g	Contenido energético (kcal/100 g)	Costo por 100 g	Observaciones
Capistrano Jamón de pavo Virginia 12% proteína libre de grasa Comercial 250 g / México	Completa	2.1	14.5	75.2	1282	4.8	95	$10.36	–
Capistrano Jamón de pavo y cerdo Virginia 12% proteína libre de grasa Comercial 250 g / México	Su tabla nutrimental es incompleta. No declara grasas saturadas, fibra ni azúcares.	1.8	12.9	75.1	1324	4.5	94	$9.40	–
FUD Jamón de pavo Virginia Comercial 290 g / México	Declara contener 2% de soya, pero tiene 4%, no cumpliendo con lo declarado en su etiqueta, ni con la NOM-158-SCFI-2003.	2.4	12.7	72.8	1096	9.3	107	$9.32	–
San Antonio Jamón de pavo Comercial 12% proteína libre de grasa A granel / México	Completa	2.2	12.6	75.5	894	6.1	97	$4.17	–
KIR Virginia jamón de pavo Comercial 12% proteína libre de grasa 250 g / México	Resalta contener hierro, fósforo + proteína, pero es lo que proviene de la carne.	2.1	12.5	73.8	948	7.9	104	$10.20	–
Marietta Virginia jamón de pavo 12% proteína libre de grasa Comercial A granel / México	Adiciona pasta de pollo, que no está permitido por la NOM-158-SCFI-2003.	3.5	12.5	75.4	1078	3.0	104	$5.13	–
CHIMEX IBERO Barcelona Jamón de pavo Comercial 12% proteína libre de grasa A granel / México	Completa	2.5	12.4	74.4	903	5.1	103	$6.85	–
FUD Jamón de pavo y cerdo Virginia Comercial 290 g / México	Declara contener 2% de soya, pero tiene 4%, no cumpliendo con lo declarado en su etiqueta ni con la NOM-158-SCFI-2003.	2.0	12.4	73.9	1189	8.4	100	$9.71	–
Alpino Jamón Nápoles de pavo y cerdo Comercial 12% PLG A granel / México	Completa	2.0	12.2	76.0	828	4.9	94	$4.33	–
PAR Jamón cocido cerdo y pavo 12% proteína libre de grasa Comercial A granel / México	El orden cuantitativo de sus ingredientes no corresponde a lo declarado. La declaración de grasas saturadas es incorrecta.	2.7	12.0	75.9	936	6.2	99	$2.70	–

JAMÓN (comercial 12% proteína libre de grasa) continuación

Marca, denominación, clasificación comercial, presentación y país de origen	Información al consumidor	Grasa g/100 g	Proteína libre de grasa g/100 g	Agua g/100 g	Sodio (mg/100 g)	Fécula g/100 g	Contenido energético (kcal/100 g)	Costo por 100 g	Observaciones
BAFAR Jamón de pavo Virginia Comercial 12% proteína libre de grasa 250 g / México	Contiene 2.6% de proteína de soya, que no coincide con lo que declara (2%) ni con lo máximo que permite la NOM-158-SCFI-2003.	5.1	12.0	72.0	1078	4.9	124	$7.80	–
BAFAR Jamón de pavo y cerdo Comercial 12% proteína libre de grasa A granel / México	Contiene 3.4% de proteína de soya, que no coincide con lo que declara (2%) ni con lo máximo que permite la NOM-158-SCFI-2003.	2.1	11.9	77.3	972	5.2	89	$3.88	No cumple con el contenido máximo de humedad que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
CHIMEX VIVA Horneado jamón de pavo y cerdo Comercial 12% proteína libre de grasa A granel / México	Sus lotes no son homogéneos, se encontró que un lote tuvo menos del 55% de pavo que exige la NOM-158-SCFI-2003 para usar la denominación que ostenta.	1.6	11.4	74.4	1126	5.9	97	$4.15	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
D'hector Jamón de pavo Comercial 12% proteína libre de grasa 1 kg / México	Completa	4.6	11.3	73.7	902	8.2	118	$4.19	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
alys Americano jamón de cerdo y pavo Comercial proteína libre de grasa 12% 210 g / México	Completa	3.9	11.2	74.6	728	7.6	111	$6.67	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
Herti Pak Americano jamón de cerdo y pavo Comercial 12% proteína libre de grasa A granel / México	Su tabla nutrimental es incompleta. No declara grasas saturadas, fibra ni azúcares. El orden de ingredientes es incorrecto.	3.8	11.1	72.5	982	8.3	118	$4.10	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
Chamizes de la Chata Jamón de pavo y cerdo Virginia Comercial 12% proteína libre de grasa A granel / México	Dice tener 35% de pierna y muslo de pavo y tiene 32%. Dice tener 25% de pierna de cerdo y tiene 17%. Adiciona pasta de pollo, que no está permitido por la NOM-158-SCFI-2003.	3.7	11.0	74.1	895	7.7	110	$4.80	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
alys Jamón de pavo Comercial proteína libre de grasa 12% 210 g / México	Completa	3.9	11.0	74.2	1177	9.1	112	$7.62	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
CARNELI Jamón de pavo tipo Virginia Comercial 12% proteína libre de grasa A granel / México	Completa	1.6	10.8	75.7	743	7.5	94	$7.29	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación
Chamizes de la Chata Jamón de pavo Virginia Comercial 12% proteína libre de grasa A granel / México	Dice tener 61% de muslo de pavo y tiene 36%. Adiciona pasta de pollo, que no está permitido por la NOM-158-SCFI-2003.	3.0	10.8	74.5	1021	5.4	105	$5.90	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.

JAMÓN (económico 10% proteína libre de grasa)

Marca, denominación, clasificación comercial, presentación y país de origen	Información al consumidor	Grasa g/100 g	Proteína libre de grasa g/100 g	Agua g/100 g	Sodio (mg/100 g)	Fécula g/100 g	Contenido energético (kcal/100 g)	Costo por 100 g	Observaciones
San Antonio Americano jamón de pavo y cerdo Económico 10% proteína libre de grasa A granel / México	No cumple con el contenido mínimo de 55% de carne de pavo que exige la norma para denominarse jamón de pavo y cerdo.	3.6	12.9	70.5	918	7.3	122	$3.98	–
CHIMEX Jamón tradicional de pavo y cerdo Económico 10% proteína libre de grasa A granel / México	Completa	1.3	12.6	73.7	1036	2.8	97	$3.80	–
Marrieta Mi Lonchy Jamón de pavo y cerdo 10% proteína libre de grasa Económico A granel / México	Adiciona pasta de pollo, que no está permitido por la NOM-158-SCFI-2003.	2.4	11.6	77.1	833	5.4	92	$3.68	No cumple con el contenido máximo de humedad que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
Tampico Jamón americano No presenta clasificación A granel / México	No demostró la veracidad de la información en cuanto a los ingredientes que declara. No presenta clasificación. No indica razón social. No presenta tabla nutrimental.	7.2	11.5	69.0	668	9.6	149	$2.50	–
aroos Jamón de pavo Virginia 10% proteína libre de grasa Económico A granel / México	Adiciona pasta de pollo, que no está permitido por la NOM-158-SCFI-2003.	2.8	11.4	75.8	988	6.6	98	$4.09	–
alys Jamón cocido de pavo y cerdo Económico proteína libre de grasa 10% 1 kg / México	Completa	6.0	10.9	71.8	798	7.6	129	$4.19	–
Granja Món Cocido jamón de cerdo y pavo Económico 10% PLG A granel / México	Su tabla nutrimental es incompleta. No declara grasas saturadas, fibra ni azúcares.	3.5	10.7	73.9	816	7.9	109	$3.40	–
CARNELI Jamón de pavo tipo americano Económico 10% proteína libre de grasa A granel / México	Completa	1.2	10.5	76.0	837	10.0	90	$6.25	–
La Hacienda Jamón cocido de pavo Económico 10% PLG A granel / México	El orden cuantitativo de sus ingredientes no corresponde a lo declarado.	2.1	10.2	72.5	972	9.9	109	$3.20	–

JAMÓN (económico 10% proteína libre de grasa) continuación

Marca, denominación, clasificación comercial, presentación y país de origen	Información al consumidor	Grasa g/100 g	Proteína libre de grasa g/100 g	Agua g/100 g	Sodio (mg/100 g)	Fécula g/100 g	Contenido energético (kcal/100 g)	Costo por 100 g	Observaciones
aroos Jamón de pavo cocido 10% proteína libre de grasa Económico A granel / México	Adiciona pasta de pollo, que no está permitido por la NOM-158-SCFI-2003.	3.9	10.2	73.4	1017	10.0	112	$2.47	–
KIR Americano jamón de pavo y cerdo Económico 10% proteína libre de grasa 200 g / México	Resalta contener hierro, fósforo + proteína, pero es lo que proviene de la carne.	1.9	10.1	74.1	988	9.8	100	$9.40	–
San Antonio Jamón de pavo Económico 10% proteína libre de grasa A granel / México	Completa	4.5	10.0	71.1	1019	9.3	124	$2.47	–
DUBY Jamón cocido de pavo Económico 10% proteína libre de grasa A granel / México	Completa	4.4	8.9	71.7	1040	8.2	121	$2.90	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.

COMPARA, ELIGE Y CONSERVA

- Si compras jamón empaquetado, revisa cuánta soya y fécula declara el producto en la etiqueta. También verifica que su calidad esté señalada según la Norma Oficial Mexicana vigente.

- Adquiere este tipo de productos sólo en establecimientos donde los conserven en refrigeración.

- Si compras jamón empaquetado, revisa la etiqueta para saber qué tipo de producto estás consumiendo. Puede ser que, deseando llevar pavo, compres cerdo o alguna mezcla de carnes. Los empaques de diferentes presentaciones de una misma marca pueden ser muy similares.

- Si eres alérgico a la soya, verifica el contenido que cada marca declara. Si lo pides por rebanadas, exige al dependiente que te muestre la etiqueta para salir de dudas.

- En caso de preferir el jamón rebanado al preenvasado: verifica que la rebanadora se encuentre limpia, que la información de la etiqueta sea legible y que el producto no presente partes decoloradas (debido a la prolongada exposición a la luz), y que el personal que despacha utilice guantes y lleve el cabello recogido.

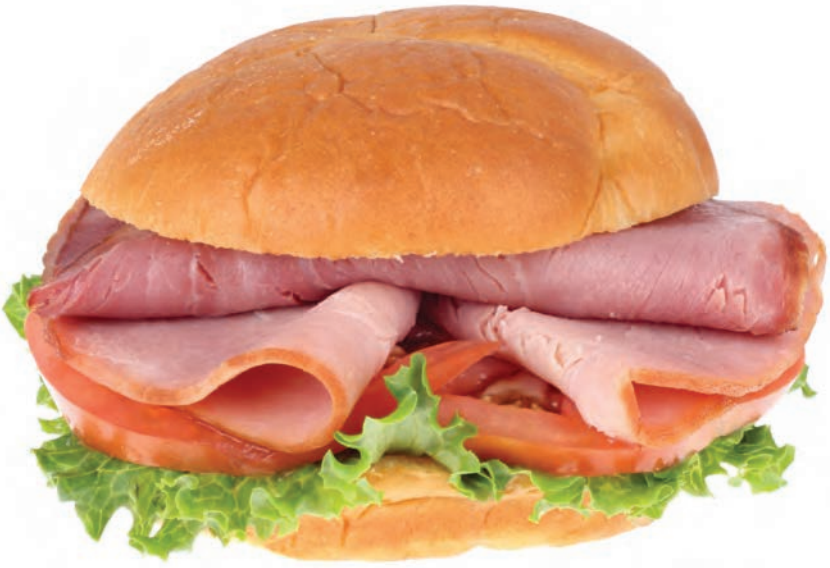
- Evita romper la famosa "cadena de frío", dejando para el final del mandado los refrigeradores con éstos y otros productos que necesitan de congelamiento para su conservación. Recuerda: que sean los últimos en entrar a tu carrito, pero los primeros en meterse al refrigerador.

- Las carnes frías en general deben mantenerse a una temperatura de entre 2 y 4 ºC para prevenir la proliferación de microorganismos.

- El jabón rebanado se conserva mejor envuelto en papel encerado que en una bolsa de plástico.

- No es recomendable congelar este producto. De hacerlo, corres el riesgo de que pierda sus principales características sensoriales, como sabor, color, consistencia y humedad.

Recibe mensualmente en tu correo electrónico la Tecnología Doméstica, el Platillo Sabio, nuestros estudios de calidad y los precios del gas. Comunícate al **Teléfono del Consumidor** para suscribirte sin costo alguno. Llama al **5568 8722** desde el DF y Área Metropolitana, o al **01 800 468 8722** desde el resto del país.



LO QUE CONCLUIMOS

¿Americano, Virginia, York? En el mercado existe un desorden notorio en estos productos. Las diferentes marcas utilizan éstos (y otros) nombres en su denominación para diferenciar su calidad. Sin embargo, éstas no son contempladas en la clasificación de la norma **NOM-158-SCFI-2003**. Y eso, ¿qué significa? Que, como puedes revisar en las tablas, hay variaciones significativas en los contenidos de jamones (y por ende, en la calidad) de un mismo "estilo".

Se guardan información. Ahora sabes que muchas marcas adicionan soya y fécula para abaratar el costo de producción. También, que la norma estipula cantidades tope de acuerdo con la calidad a la que aspiran. Lo que no sabes es que hay marcas que, a pesar de contener estos ingredientes, no lo declaran. Ubícalas en la tabla para que sepas de dónde vienen las proteínas que te estás llevando a la boca.

No respetan la norma. En el estudio encontramos marcas que no cumplen con la normativa y presentan desviaciones en los parámetros de proteína, humedad y fécula. Encuéntralas en las tablas. Otras no ostentan en la etiqueta la clasificación que precisa la NOM (es decir, extrafinos, finos, preferentes, comerciales o económicos).

Les faltó carnita. También encontramos casos en los que los productos declaran porcentajes de carne mayores a los que contienen en realidad. En las tablas se resaltan las marcas que se quedaron cortas. Asimismo, hubo productos que no cumplieron con el contenido cárnico mínimo para usar la denominación que ostentan. Tal es el caso de las marcas **San Antonio** (jamón de pavo y cerdo tipo americano/económico) y una muestra de **Chimex Viva** (jamón de pavo y cerdo horneado/comercial), que no cumplieron con el mínimo de 55% de carne de pavo que exige la norma.

Se les pasó la mano en su publicidad. En la verificación de etiquetado encontramos que hay productos con leyendas:

A) Que son exageradas. Por ejemplo, la marca de jamón de pavo tipo americano y jamón tipo York **Carneli Ligeri** resalta que sus productos están adicionados con omega 3 y 6; sin embargo, la adición es muy pequeña (apenas de 0.009%). La marca de jamón de pierna York **Cham es de la Chata** asegura estar fortificado con vitaminas, hierro y calcio, pero su composición no demuestra estar fortificado en calcio.

B) Que resaltan contenido de nutrientes. Por ejemplo, la marca **KIR**, en sus productos jamón de pavo tipo Virginia y jamón de pavo y cerdo tipo americano, resalta que contiene hierro, fósforo y proteínas, pero, como sabemos, son los contenidos propios de la carne.

No se saben presentar. En el etiquetado también se encontraron fallas:

A) Las tablas nutrimentales están incompletas o son erróneas.

B) La declaración en orden cuantitativo de sus ingredientes es incorrecta.

C) No declaran ingredientes, como fécula y soya.

Fuentes

• Eroski Consumer. (10 de diciembre de 2007). "Conocer bien los derivados de pavo". Recuperado el 28 de noviembre de 2012, de http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/alimentos_a_debate/2007/08/29/166260.php

• Eroski Consumer. (Abril de 1999). "Carne de cerdo, injusta mala fama". Recuperado el 28 de noviembre de 2012, de http://revista.consumer.es/web/es/19990401/alimentacion/31432.php

• Fernández Ramírez, María Virginia; Julio César Morales Munguía, Agustín Montiel Cota y Miriam Mendívil Morales. (2008). "Composición proximal y atributos sensoriales de jamón preparado con tres niveles de inyección de salmuera", en *BIOtecnia*, Vol. X, No. 3. Recuperado el 28 de noviembre de 2012, de http://www.biotecnia.uson.mx/revistas/articulos/1-art6.pdf

• Profeco. (s.a.). "Reporte especial: Calidad de jamones". Recuperado el 28 de noviembre de 2012, de http://www.consumidor.gob.mx/wordpress/wp-content/uploads/2012/04/RC-289-jamones.pdf

• Secretaría de Economía. (2003). Norma Oficial Mexicana NOM-158-SCFI-2003. Jamón – Denominación y clasificación comercial, especificaciones fisicoquímicas, microbiológicas, organolépticas, información comercial y métodos de prueba. Recuperado el 28 de noviembre de 2012, de http://200.77.231.100/work/normas/noms/2010/nom158scfi-03mod.pdf