JAMÓN

NO TODO ES COLOR DE ROSA

POR SU SABOR Y VERSATILIDAD, EL JAMÓN SE HA CONVERTIDO EN UNO DE LOS FAVORITOS DE LA MESA; POR ESO VALE LA PENA SABER DE QUÉ ESTÁN ELABORADOS LOS PRODUCTOS QUE OFRECEN LAS MARCAS MÁS SOLICITADAS Y SI EN REALIDAD SU CALIDAD ES AUTÉNTICA

El jamón es un embutido de origen cárnico de alto consumo, regulado por Normas Oficiales Mexicanas en términos sanitario y comercial. Para la comercialización del jamón se establecieron diferentes denominaciones en función de su origen, así como varias clasificaciones con base en su grado de calidad.

La Norma Oficial Mexicana NOM-158-SCFI-2003, Jamón-Denominación y clasificación comercial, especificaciones fisicoquímicas, microbiológicas, organolépticas, información comercial y métodos de prueba establece como requisito que para la denominación genérica de jamón debe elaborarse de las especies *Suis scrofa domesticus* (o cerdo doméstico) y la *Meliagridis gallo-pavo* (pavo), siempre y cuando se trate de ejemplares considerados "aptos para consumo" por parte de las autoridades sanitarias. La Norma establece la denominación comercial como sigue:

Denominación Comercial	Definición
Jamón o Jamón de Pierna	**Los elaborados exclusivamente con carne de la pierna trasera del cerdo (con o sin hueso).**
Jamón de Pavo	**Los elaborados exclusivamente con carne del muslo del pavo.**
Jamón de Cerdo y Pavo	**Los elaborados con un mínimo del 55% de carne de cerdo y el resto con carne de pavo.**
Jamón de Pavo y Cerdo	**Los elaborados con un mínimo del 55% de carne de pavo y el resto con carne de cerdo.**

Además, la Norma, en cuanto a grados de calidad, especifica la clasificación comercial: el jamón puede ser extrafino, fino, preferente, comercial y económico (ver recuadro 1). Así, un jamón "extrafino" debe tener mayor cantidad de proteína libre de grasa, 18%, sin adición de otra clase de proteína (soya), ni de almidón (fécula). En cambio, los jamones comerciales y económicos deben tener al menos 12% y 10% de proteína libre de grasa, respectivamente. Éstos pueden adicionar hasta 2% de soya y hasta 10% de fécula. Significa entonces que estos últimos son productos con menor aporte nutrimental, y como sustituyen parte de la carne por almidón y soya deben ser obviamente más baratos.

En términos generales, todos los jamones tienen un alto contenido de agua (alrededor de 75%). Este contenido hace que sean adicionados con carragenina (ingrediente utilizado, entre otras cosas, para aumentar la relación de agua).

Recuadro 1. Especificaciones técnicas de jamón

Clasificación Comercial	Proteína libre de grasa % máximo	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	5
Preferente	14	8	76	2	1.5	5
Comercial	12	10	76	2	1.5	10
Económico	10	10	76	2	1.5	10

En esta ocasión, Profeco analizó los jamones de bajo costo que se clasifican como: **comercial y económico.**

Normatividad

NOM-002-SCFI-2011. Productos envasados. Contenido neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.

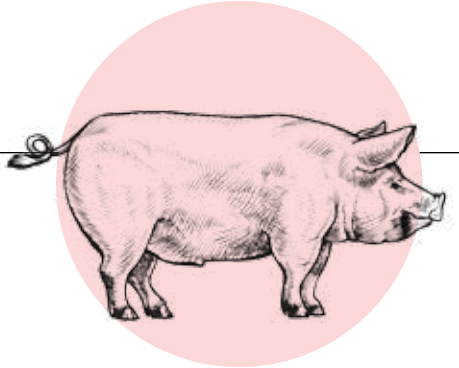
NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

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

NOM-213-SSA1-2002. Productos y servicios. Productos cárnicos procesados. Especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

Ficha técnica

Periodo del estudio: 28 de julio al 15 de octubre del 2016
Periodo de muestreo: 28 de julio al 3 de octubre del 2016
Marcas analizadas: 32
Pruebas realizadas: 3527

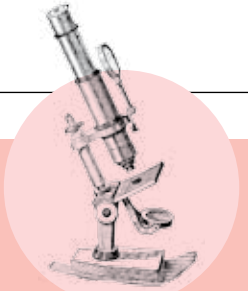


El estudio

Se analizaron 32 marcas de jamón de pavo y/o cerdo que se venden como económico y/o comercial. Los productos se adquirieron en diversos establecimientos de la Ciudad de México. 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.

En cada uno se determinó:

El contenido de proteína y grasa



Contenido de fécula (almidón). Adicionado para dar consistencia a este tipo de jamones, abarata el costo, ya que se usa en sustitución de la carne, en los jamones económico y comercial, la adición de fécula no debe rebasar el 10%.

El aporte energético (o calórico), por 100 gramos de producto.

Contenido de sodio, importante en términos de salud, por lo que fue determinado para dar a conocer la cantidad en cada marca.

El contenido de agua, la NOM-158-SCFI-2003 establece que en el jamón económico y comercial no superen el 76%.

PRECIO

Aunque no forma parte de la evaluación, se proporciona el precio para orientar a la compra. Para calcularlo utilizamos el costo promedio del producto en el mercado al momento de su adquisición.

Información al consumidor. Se verificó que todas las muestras tuvieran la información que requiere la normatividad: denominación, clasificación, marca, razón social, lote, fecha de caducidad, leyenda de conservación y contenido neto. También se constató que los ingredientes y leyendas ostentadas en el etiquetado fueran veraces y no confundieran al consumidor.

Calidad Sanitaria, tomando como base lo establecido en la NOM-213-SSA1-2002. Productos y servicios. Productos cárnicos procesados. Especificaciones sanitarias. Métodos de prueba, se verificó que los productos tuvieran un adecuado manejo sanitario así como que no presentaran microorganismos patógenos que pudieran ocasionar daños a la salud. El análisis se realizó en productos obtenidos de donde se elabora cada jamón.

Jamón comercial (mínimo 12% proteína libre de grasa)

Marca	Alpino	CAMPO RICO	PARMA Sabori	aroos	CHIMEX IBERO BARCELONA
Denominación	Jamón Nápoles de pavo y cerdo	Virginia Jamón de pavo	Jamón Virginia de pavo Bajo en grasa	Jamón de pavo y cerdo Americano	Jamón de pavo y cerdo
País de Origen / Presentación	*México / A granel*	*México / A granel*	*México / 250 g*	*México / A granel*	*México / A granel*
Grasa (%)	2.5	1.9	3.9	3.7	2.1
Proteína Libre de Grasa (PLG %)	10.5	11.8	11.4	11.3	12.2
Agua (%)	74.3	75.0	70.9	73.8	73.9
Carbohidratos (%)	9.9	8.1	10.3	8.2	8.4
Calorías (kcal/100g)	103	96	120	109	100

Marca	Granja Món Plus	GOLDEN HILLS	Capistrano Clásico	CHIMEX	Marietta
Denominación	Jamón Virginia de Pavo	Jamón de cerdo y pavo	Jamón Americano de pavo y cerdo	Jamón de pavo	Jamón Virginia de pavo
País de Origen / Presentación	*México / 800 g*	*México / 250 g aprox.*	*México / 170 g*	*México / 250 g*	*México / 250 g*
Grasa (%)	2.9	1.8	3.7	2.5	2.7
Proteína Libre de Grasa (PLG %)	13.3	12.9	12.1	12.4	12.6
Agua (%)	75.5	75.9	72.8	75.7	72.4
Carbohidratos (%)	5.5	6.5	8.4	6.2	9.4
Calorías (kcal/100g)	100	93	113	96	111

CARNELI	FUD	zwan PREMIUM	BAFAR	FUD	PARMA CAMPESTRE
Virginia jamón de pavo	Jamón de pavo Americano	Jamón de pavo Virginia	Jamón de pavo Virginia	Jamón de pavo Virginia	Virginia Jamón de Pavo
México / 300 g	*México / 170 g*	*México / 250 g*	*México / 250 g*	*México / 290 g*	*México / 250 g*
2.7	2.0	2.4	3.6	2.5	4.4
12.7	12.2	12.1	11.7	11.9	11.2
73.5	74.7	72.1	71.1	74.2	71.8
8.3	8.1	10.3	10.3	8.1	9.0
107	98	110	118	101	118

Aurrera	Capistrano Vita Deli	alys	Galicia	D´hector	Herti pak
Jamón de cerdo y pavo *Tortero	Jamón Virginia de pavo	Virginia Jamón de pavo	Jamón de pavo	Jamón de cerdo y pavo Americano	Jamón de pavo y cerdo Americano
México / 250 g	*México / 250 g*	*México/ 300 g*	*México / A granel*	*México / A granel*	*México / A granel*
2.4	1.8	5.8	4.2	2.7	1.8
12.3	12.7	11.0	12.1	12.5	13.5
74.0	76.6	72.7	72.8	74.0	74.4
8.0	6.1	8.0	7.7	7.5	6.9
101	90	126	115	104	97

Jamón económico (mínimo 10% proteína libre de grasa)

Costo por 100 g

Marca	Don Fer	CARNELI	BAFAR	CHIMEX	KIR
Costo por 100 g	$7.22	$9.12	$10.50	$5.05	$8.61
Denominación	Jamón Virginia de pavo	Americano Jamón de pavo	Jamón de pavo y cerdo Americano	Jamón de pavo y cerdo cocido	Jamón de pavo y cerdo Americano
País de Origen / Presentación	*México / 180 g*	*México / 170 g*	*México / 200 g*	*México / 396 g*	*México / 180 g*
Grasa (%)	3.2	2.3	7.8	2.2	2.1
Proteína Libre de Grasa (PLG %)	8.9	11.5	11.1	10.4	10.5
Agua (%)	71.9	73.8	69.4	72.3	73.9
Carbohidratos (%)	12.9	9.6	8.9	11.7	10.5
Calorías (kcal/100g)	115	104	147	108	102

Costo por 100 g

Marca	DUBY	alys	CAMPESTRE	La Hacienda	ICO San Antonio
Costo por 100 g	$4.30	$6.50	$3.57	$3.63	$3.68
Denominación	Jamón cocido de pavo	Jamón de pavo y cerdo Americano	Jamón Lunch de pavo y cerdo	Jamón cocido de pavo	Jamón cocido de pavo
País de Origen / Presentación	*México / 500 g*	*México/ 200 g*	*México / A granel*	*México / A granel*	*México / A granel*
Grasa (%)	5.1	5.6	5.1	1.6	6.0
Proteína Libre de Grasa (PLG %)	10.0	11.2	9.7	9.3	10.0
Agua (%)	71.2	72.2	70.3	73.7	70.3
Carbohidratos (%)	11.6	8.1	11.8	12.6	10.8
Calorías (kcal/100g)	131	125	130	101	135

Lo que concluimos

1

Respecto con lo establecido por las Normas Oficiales Mexicanas, encontramos marcas de jamón con desviaciones en calidad y deficiencias en manejo sanitario. Sobre este último, aunque no encontramos microorganismos patógenos, sí detectamos marcas cuyo manejo sanitario en planta es cuestionable. La NOM-213-SSA1-2002, establece como límite máximo 10,000 UFC/g (unidades formadoras de colonias por gramo) de microorganismos aerobios en los jamones en planta (antes de salir al mercado). El siguiente cuadro muestra las marcas y la desviación encontrada:

Marca de jamón con desviación	Clasificación	Tiene menos proteína de la requerida por la Norma	Tiene más soya del límite máximo permitido por la Norma	Tiene más agua del límite máximo permitido por la Norma	Manejo sanitario inadecuado sin tener patógenos que ocasionen daño a la salud
Alpino	Comercial	X			
PARMA Sabori	Comercial	X	X		X
aroos	Comercial*	X			
BAFAR	Comercial		X		X
PARMA CAMPESTRE	Comercial	X	X		X
Capistrano clásico	Comercial				X
Capistrano vita Deli	Comercial		X	X	
alys	Comercial	X			
CAMPO RICO	Comercial		X		
CARNELI	Comercial		X		
Don Fer	Económico	X	X		
BAFAR	Económico				X
CHIMEX	Económico				X
La Hacienda	Económico	X			
KIR	Económico		X		
CARNELI	Económico		X		

*El fabricante cambia etiqueta por estar errónea, ya que es económico y se ostenta como comercial

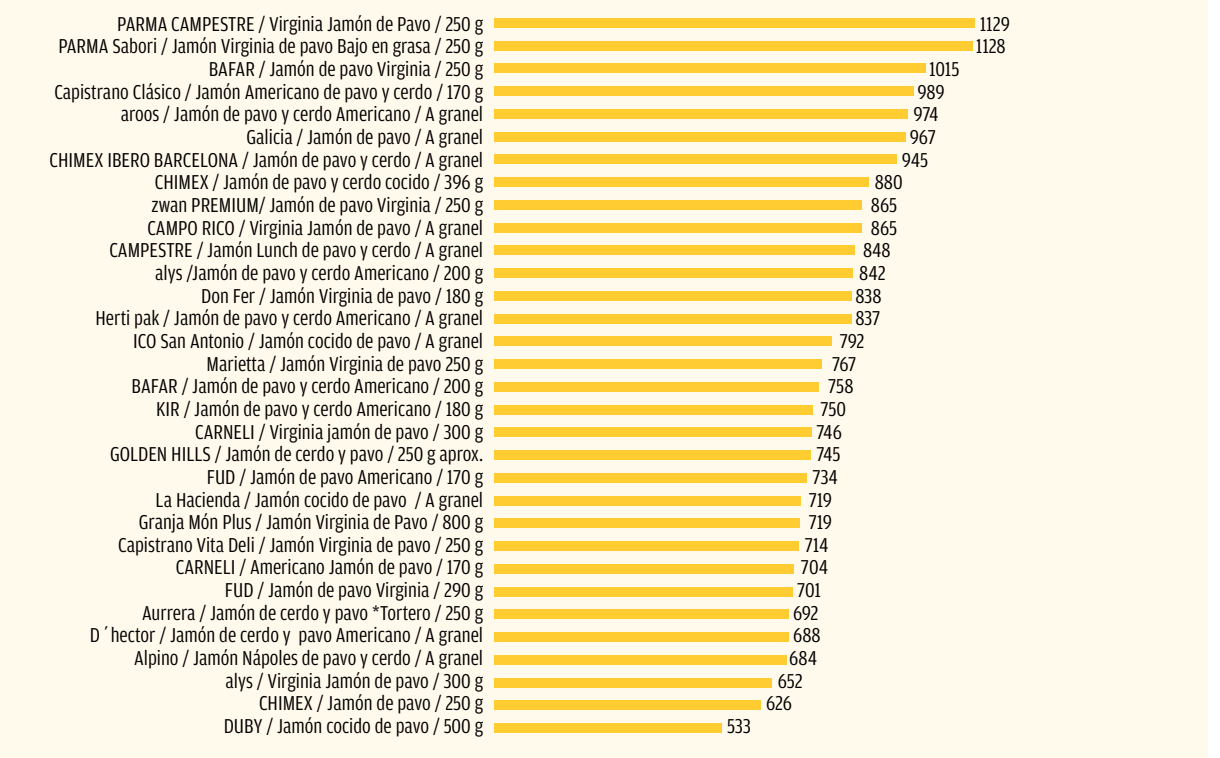
2 Se detectaron marcas de jamón con falta de veracidad en la etiqueta e incumplimientos a la Norma respecto con la carne que declaran.

Marca de jamón con desviación	Clasificación	Desviación encontrada
Alpino / Jamón Nápoles de pavo y cerdo / A granel	Comercial	Su primer ingrediente es agua, pero la declara como tercer ingrediente**
CAMPO RICO / Virginia Jamón de pavo / A granel	Comercial	Su primer ingrediente es agua, pero declara erróneamente tener muslo de pavo como primer ingrediente**
PARMA Sabori / Jamón Virginia de pavo Bajo en grasa / 250 g	Comercial	Contiene carne de pollo y pasta de pollo que no declara
aroos / Jamón de pavo y cerdo Americano / A granel	Comercial*	Su primer ingrediente es agua, pero la declara como tercer ingrediente**
BAFAR / Jamón de pavo Virginia / 250 g	Comercial	Contiene carne de pollo y pasta de pollo que no declara y no contiene la vitamina B12 que ostenta
FUD / Jamón de pavo Virginia / 290 g	Comercial	Ostenta erróneamente primero soya y después almidón, pero tiene más almidón que soya**
PARMA CAMPESTRE / Virginia Jamón de Pavo / 250 g	Comercial	Contiene carne de pollo y pasta de pollo que no declara
Granja Món Plus / Jamón Virginia de Pavo / 800 g	Comercial	Señala contener carne de pavo como primer ingrediente; sin embargo, tiene carne de cerdo.** Además indica carne de ave y tiene pasta de ave
GOLDEN HILLS / Jamón de cerdo y pavo / 250 g aprox.	Comercial	Indica contener carne de ave, pero tiene pasta de ave
Capistrano Clásico / Jamón Americano de pavo y cerdo / 170 g	Comercial	Su primer ingrediente es agua, pero la declara como cuarto ingrediente.** Declara tener carne de ave que no contiene
Aurrera / Jamón de cerdo y pavo Tortero / 250 g	Comercial	Indica contener carne de pavo, pero tiene carne de gallina
alys / Virginia Jamón de pavo / 300 g	Comercial	Declara carne de ave, pero tiene gallina y pavo, conteniendo más gallina
D´hector / Jamón de cerdo y pavo Americano / A granel	Comercial	Declara carne de ave, pero tiene gallina
Herti pak / Jamón de pavo y cerdo Americano / A granel	Comercial	Declara tener carne de cerdo y luego agua; sin embargo, tiene más agua que cerdo
Don Fer / Jamón Virginia de pavo / 180 g	Económico	Indica agua como segundo ingrediente, pero es el primero
CARNELI / Americano Jamón de pavo / 170 g	Económico	La etiqueta indica muslo de pavo como primer ingrediente; sin embargo, tiene agua como primer ingrediente**
BAFAR / Jamón de pavo y cerdo Americano / 200 g	Económico	Ostenta tener carne de cerdo y pavo que no contiene; sin embargo, tiene carne de pollo y pasta de pollo que no declara. Además indica como primer ingrediente carne de pavo y en realidad su primer ingrediente es agua
KIR / Jamón de pavo y cerdo Americano / 180 g	Económico	Su primer ingrediente es agua, pero la declara como tercer ingrediente **
alys / Jamón de pavo y cerdo Americano / 200 g	Económico	La etiqueta indica carne de ave: tiene gallina
CAMPESTRE / Jamón Lunch de pavo y cerdo / A granel	Económico	Ostenta tener carne de cerdo y pavo que no contiene; sin embargo, tiene carne de pollo y pasta de pollo que no declara. Indica como primer ingrediente carne de pavo y en realidad tiene agua
La Hacienda / Jamón cocido de pavo / A granel	Económico	Indica como primer ingrediente muslo de pavo, pero es agua
ICO San Antonio / Jamón cocido de pavo / A granel	Económico	La etiqueta indica como segundo ingrediente el agua, pero es el primero. Además indica muslo de pavo como primer ingrediente y tiene más pasta y recorte de pavo que no declara

*El fabricante cambia etiqueta por estar errónea, ya que es económico y se ostenta como comercial
** La etiqueta debe ostentar sus ingredientes por cantidad de manera decreciente

3 Por su forma de elaboración, es de esperarse que estos productos contengan una **cantidad de sodio considerable.** Entre los productos analizados el contenido varía: el Comercial entre 626 y 1129 miligramos por cada 100 gramos de producto, y el Económico entre 533 y 880 miligramos por cada 100 gramos de producto (ver resultados).

Contenidos de sodio en jamón (Comercial y Económico) mg/100g



4 También encontramos **desviaciones de etiquetado,** ya que algunas marcas no incluyen todos los requisitos exigidos por la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria; incluso algunas marcas incluyen leyendas mercadológicas no comprobables, según se cita en la siguiente tabla.

Marca de jamón	Clasificación	Lo encontrado
aroos / Jamón de pavo y cerdo Americano A granel	Comercial*	De acuerdo con la proteína que declara (10% PLG); su clasificación es errónea
CHIMEX IBERO BARCELONA / Jamón de pavo y cerdo /A granel	Comercial	Presenta frase mercadológica: "Sabor con tradición"
CARNELI/ Virginia jamón de pavo / 300 g	Comercial	No indica clasificación No presenta leyenda de contenido neto
PARMA CAMPESTRE /Virginia Jamón de Pavo / 250 g	Comercial	Presenta las frases mercadológicas: "Calidad para compartir desde 1965", y "El origen del sabor"
Granja Món Plus / Jamón Virginia de Pavo / 800 g	Comercial	Presenta frase mercadológica: "Creadores del sabor"
GOLDEN HILLS / Jamón de cerdo y pavo /250 g aprox.	Comercial	Declara contenido aproximado
Galicia / Jamón de pavo / A granel	Comercial	Presenta frase mercadológica: "mmm... ¡qué delicia!"
KIR/ Jamón de pavo y cerdo Americano / 180 g	Económico	Presenta frase mercadológica: "Vitamina KIR +Energía"

*El fabricante cambia etiqueta por estar errónea, ya que es económico y se ostenta como comercial

Recomendaciones

Recuerda que "Americano" y "Virginia" no son clasificaciones de calidad, sino tipos de preparación que no necesariamente representan una mejor o peor calidad.

Cuando consumas estos alimentos, ten presente que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ingesta recomendada de sodio para los adultos no debe sobrepasar los 2,400 miligramos diarios; mientras que para niños de entre 7 y 10 años debe ser menor a los 1,600 miligramos.

Si compras jamón empaquetado, revisa si tiene soya y fécula. También verifique cuál es su clasificación. Recuerda que está ligada al grado de calidad según la Norma Oficial Mexicana vigente.

Adquiere este tipo de productos sólo en establecimientos donde los conserven en refrigeración. Evita romper la famosa "cadena de frío". Recuerda: que sean los últimos en entrar a tu carrito, y los primeros en meterse al refrigerador.

Si eres alérgico a la soya, recuerda que estos productos la contienen. Verifica el contenido que declara cada marca. Si lo pides por rebanadas, exije al dependiente que te muestre la etiqueta para salir de dudas.