

Jamón de York



Boiled ham

Lo que se conoce con el nombre de jamón York no es otra cosa que jamón cocido o jamón dulce. Resulta del proceso de hervir y salar la carne del cerdo que posteriormente se embute en una funda sintética o se enlata. El salado o la cocción actúan como antibacterianos, permitiendo una mejor conservación que la carne fresca. Se elabora con carne de pierna de cerdo, libre de ligamentos, grasa y tendones. Existen distintas calidades, siendo la superior la denominada paleta de cerdo o jamón cocido propiamente dicho, que procede de los cuartos enteros y deshuesados del animal. A la hora de la compra es necesario observar que el color sea rosado y que no tenga irisaciones verdosas que indican la poca higiene del producto. Existe un tipo de jamón cocido que se expende acaramelado en su superficie (jamón dulce). Resulta perfecto para sándwiches, bocadillos, pizzas, entremeses y o en un desayuno, de forma fría o caliente.

También en el mercado encontramos sucedáneos de este producto, de menor calidad, que llevan fécula, grasas y otras partes del cerdo, formando pasteles.

Estacionalidad

El jamón de York está disponible para su consumo durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de alimento fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de elevado valor biológico, hierro hemo, sodio, tiamina y niacina.

Valoración nutricional

El valor nutritivo del jamón de York es semejante al de la carne de cerdo de la que procede aunque con un menor porcentaje de proteínas y algunos nutrientes ya que tiene mayor contenido en agua (69%). Los hidratos de carbono están en cantidad insignificante.

El contenido de aminoácidos asegura un aporte proteico de elevado valor biológico tal como corresponde a una materia prima cárnica.

Al ser el jamón cocido un producto elaborado exclusivamente con carne de cerdo, su composición lipídica (10 gramos por 100 g de alimento) responde al perfil graso de la especie. De los diferentes componentes lipídicos que lo integran, el ácido oleico (monoinsaturado) es el más abundante, seguido por el ácido linoleico (poliinsaturado). En comparación con la grasa proveniente de otras especies animales, el cerdo contiene una cantidad mayor de ácidos grasos insaturados.

Los derivados cárnica no se pueden considerar como de importancia en cuanto al aporte de omega 3.

Una de las cualidades nutricionales del jamón York es que constituye una buena fuente de minerales. El hierro y el zinc presentan una elevada biodisponibilidad que

facilita su absorción a nivel intestinal. El elevado contenido en sodio de este producto, derivado de su proceso de elaboración, limita su consumo en personas que deban seguir dietas hiposódicas (por ejemplo, para el tratamiento de la hipertensión).

Tiamina, riboflavina y niacina son las vitaminas con mayor presencia en este alimento. No contiene vitamina C y las vitaminas liposolubles están en muy pequeña cantidad.

La fácil digestibilidad y baja cantidad de grasa y de calorías de este derivado cárnico son algunos de los responsables, junto con su riqueza nutricional, de la generalización de su uso en casos de malestar digestivo y en determinadas dietas terapéuticas.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (bocadillo, 80 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	175	140	3.000	2.300
Proteínas (g)	18,4	14,7	54	41
Lípidos totales (g)	10,8	8,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	3,49	2,79	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	4,49	3,59	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,65	1,32	17	13
ω-3 (g)	0,139	0,111	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	1,402	1,122	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	45	36,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	1	0,8	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	69,8	55,8	2.500	2.000
Calcio (mg)	9,6	7,7	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,1	1,7	10	18
Yodo (μg)	10,9	8,7	140	110
Magnesio (mg)	17,5	14,0	350	330
Zinc (mg)	2,8	2,2	15	15
Sodio (mg)	970	776	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	270	216	3.500	3.500
Fósforo (mg)	92	73,6	700	700
Selenio (μg)	8	6,4	70	55
Tiamina (mg)	0,46	0,37	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,18	0,14	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3,2	2,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,2	0,16	1,8	1,6
Folatos (μg)	Tr	Tr	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,08	0,06	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (JAMÓN COCIDO). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento.