

Lacón

Hock of pork



Brazuelo o pata delantera del cerdo salado y curado típico de Galicia. La edad de sacrificio del cerdo para la obtención de la materia prima del lacón es, como mínimo seis meses (toda vía lechón) y con peso mayor o igual de 90 kg. Se comercializa el de las razas *Celta*, *Large White*, *Landrace* y *Duroc*.

Hay lacones que se consumen a los pocos meses de salir de la sal y otros muy curados, que pueden llegar a tener dos años.

El *lacón gallego* presenta una forma redondeada, bordes perfilados, manteniendo todas las partes de la pata del cerdo (también piel y pezuña) excepto la escápula y con un peso de 3-5 kg. La grasa visible es blanca-amarillenta, aromática y de consistencia untuosa, mientras que la parte magra es rosada, de aroma suave, y algo salada. Se distinguen dos tipos de lacón gallego en función de la alimentación del cerdo de origen:

- **Lacón tradicional**, que procede de lechones que en sus tres últimos meses de vida se han sido alimentado exclusivamente de cereales, tubérculos castañas, y bellotas
- **Lacón normal**, obtenido a partir de animales alimentados con piensos autorizados.

En cocina, su mejor combinación es con los grelos, una receta habitual y con gran tradición en tierras gallegas, en el que el lacón se acompaña de otros productos típicos como el chorizo o los cachelos (pequeñas patatas cocidas comunes en Galicia).

Estacionalidad

Producto disponible en el mercado a lo largo de todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de alimento fresco.

Fuente significativa

Proteína de elevado valor biológico, sodio, fósforo, tiamina y niacina.

Valoración nutricional

El valor nutritivo del lacón se relaciona con la composición química del mismo y del animal del que procede. En este sentido, el lacón constituye una buena fuente de agua y proteínas con elevado valor biológico. Presenta más grasa y menos proteína que el jamón curado.

El lacón se puede considerar un alimento graso, con casi un 30% de lípidos. Contrariamente a lo que se suele pensar, que las grasas animales son sobre todo grasas saturadas, hay que indicar que, en este caso (como en muchos otros), los ácidos grasos insaturados son los mayoritarios y que, concretamente, la grasa monoinsaturada (ej.,

el ácido oleico) constituye algo menos del 42% del contenido lipídico total. Tiene un porcentaje también alto de grasa saturada (32%). El aporte de ácidos omega 3 no se puede considerar cuantitativamente de importancia.

El lácón no tiene hidratos de carbono. Destaca su contenido en hierro, no sólo desde el punto de vista de la cantidad sino también de su calidad, al ser muy biodisponible y absorberse con mayor eficacia que el hierro procedente de otros alimentos de origen vegetal. Es importante también el aporte de otros minerales como el magnesio, zinc, fósforo, potasio y sodio. El elevado contenido de sodio en este alimento, al incorporar en su formulación sal común, debe tenerse en consideración por las personas con problemas de salud que requieran un tratamiento dietético con ingesta baja de sal (ej. hipertensión).

Este alimento es una fuente de vitaminas del grupo B, especialmente de la tiamina y la niacina. Presenta trazas de vitaminas liposolubles y no contiene vitamina C.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	349	524	3.000	2.300
Proteínas (g)	21,5	32,3	54	41
Lípidos totales (g)	29,2	43,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	9,43	14,15	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	12,21	18,32	67	51
AG poliinsaturados (g)	4,47	6,71	17	13
ω-3 (g)*	0,376	0,564	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	3,79	5,685	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	69	104	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	49,3	74,0	2.500	2.000
Calcio (mg)	13	19,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,8	2,7	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	18	27,0	350	330
Zinc (mg)	2,3	3,5	15	15
Sodio (mg)	965	1.447	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	270	405	3.500	3.500
Fósforo (mg)	160	240	700	700
Selenio (µg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,65	0,98	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,15	0,23	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	8,8	13,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	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)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (LACÓN). 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. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.