



## Embutidos

Desde tiempos antiguos se ha hablado de los embutidos, como se mejoró la técnica del salado, conservación y preservado de este alimento.

A lo largo de la historia los embutidos han jugado un papel importante, definiendo el estatus social de las personas, sin embargo, de manera nutricional la historia se cuenta diferente.

La composición nutricional de los embutidos depende de los ingredientes que contengan, y es tan variada como las formas de elaboración, marcas, y empresas que los fabrican, de manera general aportan al cuerpo proteínas de alto valor biológico, péptidos y aminoácidos bioactivos, ácidos grasos insaturados, minerales como hierro y zinc y vitaminas del grupo B, entre ellas la vitamina B12. Sin embargo, también aportan grandes cantidades de sal y grasa.

Recientemente La Profeco realizó un estudio de los embutidos más comprados en el mercado.

### Jamones

Se analizaron 44 marcas y se logró determinar los jamones que sí son de pavo y los que no, así como las marcas que aseguran tener bajos niveles de sodio y no es del todo cierto.

Las categorías que se analizaron fueron:

#### Calidad Sanitaria

De acuerdo con las normas NOM-213-SSA1-2018 y NOM-158-SCFI-2003 se verificó que los productos tuvieran un adecuado manejo sanitario, así como que no presentaran microorganismos patógenos que pudieran ocasionar daños a la salud.

#### Calorías

Se determinó el contenido energético por cada 100 g de producto.

#### Fécula

A fin de corroborar que no excedieran lo permitido por la normatividad, se midió el contenido de este ingrediente que es usado generalmente para la retención de agua durante todo el procesamiento y almacenamiento del producto, aumentar el rendimiento y abaratar los costos de fabricación. También, hace que un producto contenga más calorías.

## Grasa

Se informa su contenido por ser una fuente energética, aunque consumir grasa en exceso es dañino.

## Humedad

Fue verificada ya que en los jamones cocidos el agua añadida es generalmente el segundo ingrediente, pero no debe exceder lo establecido en las especificaciones de la NOM-158-SCFI-2003.

## Proteína

Es relevante para evaluar la calidad nutritiva de los productos dada la importancia de su presencia en una correcta dieta alimenticia.

## Sodio

En buena parte proviene de la sal adicionada, aunque también puede ser proporcionado por otros aditivos. Actualmente se usa en jamón cocido en altas concentraciones, aunque su uso disminuye en productos que se denominan con un bajo contenido en sodio.

## Tipo de carne

Se verificó la cantidad y tipo de carne empleada usada para constatar la veracidad de la información en la etiqueta.

## Entre los resultados encontramos:

### NO ES JAMÓN



**Sparta Cocido**

De acuerdo a su formulación, no debería usar la denominación jamón ya que contiene pollo que no declara en ingredientes.

### OMITEN INFORMACIÓN



**LALA Plenia**

No indica en etiqueta el porcentaje de proteína de soya adicionada.



**Parma**

No indica en etiqueta la clasificación comercial.

## FUERA DE LA NORMA

### No tan fino



#### Parma Campestre

Se ostenta como “fino”, pero contiene fécula que, de acuerdo a esa clasificación, no debe tener.

### No es preferente



#### Cuadritos

No cumple el porcentaje de proteína libre de grasa, de acuerdo a la clasificación preferente” que ostenta.

### No es reducido en sodio



#### Parma Sabori

No cumple con el 25 % de reducción de sodio para ostentarse como “Reducido en sodio”.

### Contiene almidón



#### San Rafael

Se encontró que contiene almidón que no declara en sus ingredientes.

*Las cinco marcas más recomendadas por la Profeco debido a su calidad y beneficios para la salud son:*



Parma Sabori  
Pierna



Peñaranda Jamón a  
las finas hierbas



Zwan Premium Bienestar  
jamón de pierna



San Rafael  
Balance Pavo



Capistrano jamón de  
pierna tipo York

*Algunas opciones más, para cumplir con tus necesidades*

Más Grasa	Más Proteína	Mayor Aporte Energético en 100 g
<b>Jamón Económico</b>  <b>8.70%</b> Aurrera Jamón cocido México/ 500 g	 <b>10.8%</b> Los Manantiales Jamón tipo americano pavo y cerdo/ México/ A granel	 <b>152 kcal</b> Aurrera Jamón cocido/ México/ 500 g
<b>Jamón Comercial</b>  <b>3.91%</b> Sparta Virginia Jamón de pavo México/ 250g	 <b>13.6%</b> FUD Jamón de pavo y cerdo Americano/ México/ 170 g	 <b>117 kcal</b> Great Value Jamón de pavo tipo Virginia/ México/ 250 g
<b>Jamón Preferente</b>  <b>3.82%</b> zwan PREMIUM BienEstar Jamón de pavo Virginia México/ 250 g	 <b>14.2%</b> zwan PREMIUM BienEstar Jamón de pavo Virginia México/ 250 g	 <b>116 kcal</b> zwan PREMIUM BienEstar Jamón de pavo Virginia México/ 250 g
<b>Jamón Fino</b>  <b>3.76%</b> zwan PREMIUM Jamón de pierna México/ 250 g	 <b>18.0%</b> SAN RAFAEL Balance Jamón de pierna México/ 250 g	 <b>118 kcal</b> zwan PREMIUM Jamón de pierna México/ 250 g
<b>Jamón Extrafino</b>  <b>4.74%</b> PEÑARANDA Jamón a las finas hierbas México/ 200 g	 <b>20.0%</b> PEÑARANDA Jamón horneado sin sal añadida México/ 200 g	 <b>127 kcal</b> PEÑARANDA Jamón a las finas hierbas México/ 200 g

Bibliografía

- <https://elconsumidor.com/cual-es-el-mejor-jamon-segun-profeco/>



**LOCKTON®**

UNCOMMONLY INDEPENDENT