

Ham for the holidays: the challenge of choosing wisely [Jamón para las navidades: el reto de elegir sabiamente]

Katharine Wallis senior lecturer ¹, Nicholas Zwar professor ²

¹Department of General Practice and Primary Health Care, University of Auckland, Auckland, New Zealand; ²Bond University, Gold Coast, Australia

BMJ 2018; 363 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.k5288> (Published 17 December 2018)

Traducción de Rafael del Pino Casado, vocal de Formación e Investigación de AEC.

Los excesos en Navidad pueden influir tanto en el presupuesto como en la cintura. El jamón, aunque no sea del gusto de todos o no esté de acuerdo con todas las creencias personales, culturales o religiosas, a menudo está en el menú. Puede ser delicioso, pero la ingesta de carne curada es un factor de riesgo para el cáncer, para varias enfermedades crónicas, para todas las causas de mortalidad e incluso para la manía. Elegir sabiamente y disfrutar con moderación puede ser importante.

Obsesión española

En España, el jamón es una obsesión nacional. El consumo de jamón se remonta, al menos, al imperio romano. Después de que la ocupación árabe terminara en el siglo XV, comer carne de cerdo encontró un lugar especial en los corazones de los españoles y fue visto como un símbolo de independencia política y pureza religiosa.

Tradicionalmente, en el momento de la matanza a principios del invierno, los cerdos familiares se sacrifican y los jamones se curan con sal y se secan al aire. Hoy en día existen variedades de jamón según el tipo de cerdo, la dieta y la zona de origen. Las variedades más conocidas son el jamón serrano, hecho del conocido cerdo blanco criado principalmente con granos de cereales, y el preciado jamón ibérico, que proviene del cerdo ibérico autóctono, de patas largas y pezuñas negras, descendientes de cerdos silvestres que corrían por la Península Ibérica.

Podría decirse que el jamón más exquisito del mundo es el jamón ibérico 100% de bellota, hecho de los cerdos ibéricos de pura raza que deambulan libremente por los antiguos pastizales en el suroeste de España, y se alimentan de bellotas, matorrales y hierbas. Las bellotas le dan al jamón un sabor especial a nuez y la grasa una textura rica y cremosa. El jamón ibérico de bellota se cura en sal andaluza durante varias semanas, se enjuaga y se cuelga para su secado al aire de la montaña durante 48 meses. Gran parte de la grasa de estos cerdos alimentados con bellota es monoinsaturada y rica en ácido oleico, lo que hace que a estos cerdos se les llame “olivos ambulantes”. Solo el aceite de oliva virgen tiene un mayor contenido de ácido graso oleico monoinsaturado. Este tipo de jamón también tiene menos sal que otros jamones, ya que su grasa jaspeada y los niveles más altos de pH de la carne evitan que la sal penetre.

Variación de precio

En Barcelona, un lugar donde comprar jamón es el famoso mercado de alimentos de la Boquería. Construido en el sitio del antiguo convento de San José en La Rambla, la Boquería se inauguró el día de San José (19 de marzo) en 1840. Entre el bullicio de las negociaciones de compradores locales y turistas, notamos la gran variación en los precios del jamón ibérico, desde menos de € 20 / kg (£ 18; \$ 22.75) hasta más de € 200 / kg para el jamón ibérico 100% de bellota.

Una pregunta comenzó a formarse en nuestras mentes, la cual maduró durante el almuerzo y una cerveza (o dos). ¿Valía la pena gastar nuestro dinero duramente ganado en el producto premium? Para maximizar el disfrute, ¿había que comprar el jamón más caro, con las papilas gustativas desarrolladas en las antípodas¹? Sin duda, esta es una pregunta que se le ha ocurrido a muchos fanáticos de los jamones y una que usted podría estar haciéndose mientras se dispone a comprar su propio jamón de Navidad. Al igual que los verdaderos científicos, decidimos que solo se podía responder de manera confiable mediante un experimento.

¹ N. del T: los autores proceden de universidades de Nueva Zelanda y Australia, de ahí el definir sus papilas gustativas como desarrolladas en las Antipodas.

Prueba de sabor

Realizamos una prueba de sabor similar a una cata de vinos a ciegas. Compramos dos muestras de 100 g de jamón ibérico a un costo diferente del mismo puesto en el mercado de la Boquería, cortado por el mismo vendedor con el mismo cuchillo jamonero. Bajo condiciones agradablemente controladas, un árbol sombreado en el jardín del hotel, dividimos el jamón cortado en segmentos más o menos iguales y nos turnamos para probar ciegas dos pruebas de 10 muestras cada una, mientras que otra persona arrojaba una moneda y suministraba la muestra de jamón: cara para la muestra más cara, cruz para la menos costosa. Entre cada prueba se administró un sorbo de agua para limpiar el paladar. El vino de Rioja también estaba disponible bajo petición. (Reconocemos que esta limitación de nuestro estudio puede haber influido en nuestros sentidos, pero después de todo esto fue una cata de jamón en España).

Los resultados de nuestra prueba de sabor sugieren que se puede desperdiciar un costoso jamón en las antípodas. En los resultados combinados, identificamos correctamente solo alrededor de un tercio de las muestras (13/40; 33%). No reconocimos de manera fiable ni el jamón más caro (6/19; 32%) ni el menos costoso (7/21; 33%). Sin embargo, los resultados combinados ocultan una importante variación basada en el género. La probadora femenina estuvo equivocada la mayor parte del tiempo (4/20; 20%), asumiendo consistentemente que su jamón preferido era el jamón más caro. El catador masculino fue correcto con más frecuencia (9/20; 45%) pero fue completamente aleatorio en sus respuestas. En resumen, no tenía ni idea.

Más discusión durante la cena y el Rioja nos llevaron de nuevo a la pregunta de investigación y al convencimiento de que nuestro experimento fue fundamentalmente defectuoso. No puedes probar el dinero. La decisión sobre si vale la pena pagar extra por un jamón más caro es al menos un proceso de dos pasos. En primer lugar, uno necesita haber probado tipos de jamón más y menos caros y ser capaz de reconocer la diferencia; en segundo lugar, hay que preferir el jamón más caro. Claramente, se necesita experiencia previa.

A pesar de nuestra pregunta de investigación defectuosa y de las limitaciones en los métodos, creemos que es seguro concluir que el jamón es delicioso y que se puede disfrutar con moderación, incluso por aquellos con un paladar indiferente y un presupuesto pequeño. El jamón más caro puede ser mejor para usted, pero el jamón no es algo que se consuma por sus beneficios para la salud. Cómalo por su sabor y

textura y, en aras de la longevidad y de un balance final saludable, limite el consumo.

Cuando se trata de jamón en Navidad, elegir sabiamente es importante, y menos es más. Se necesita más investigación para probar la hipótesis de que la apreciación del jamón se desarrolla con la exposición. Los viajes de campo a España pueden ser necesarios.