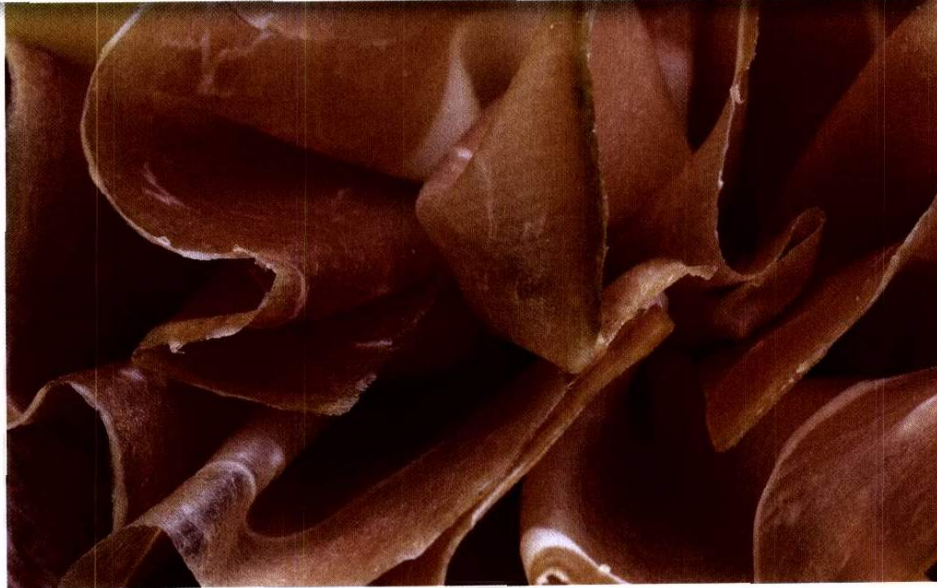


SABORES **Mi**bebé y yo

# JAMÓN SERRANO



## FICHA NUTRICIONAL

QUÉ CONTIENEN  
100 GRAMOS DE  
JAMÓN SERRANO

Energía (kcal):	268
Agua (g):	50,6
Proteínas (g):	25,5
Grasas (g):	18,4
Glúcidos (g):	0
Colesterol (mg):	72
Sodio (mg):	2.578
Potasio (mg):	373
Hierro (mg):	0,7
Calcio (mg)	16
Fósforo (mg):	261
Magnesio (mg):	26

## FICHA DE IDENTIDAD

En las últimas décadas, la composición de la carne de cerdo ha mejorado, gracias a las técnicas de selección y a los progresos en la cría. Hoy en día, el cerdo no contiene más colesterol que el buey o el pollo: su carne es mucho más magra y el porcentaje de grasa "buena", la insaturada, ha aumentado. Esto se refleja en la calidad nutritiva del jamón serrano: es uno de los productos de charcutería menos grasos, y es rico en proteínas, hierro y vitaminas del grupo B. El único elemento que hace aconsejable que se consuma con moderación es su aporte de sal, que es más bien elevado. Sin embargo, a partir de los dos años, una ración de 50 gramos de jamón serrano puede formar parte de la dieta de los niños, incluso una o dos veces a la semana.

## CÓMO ELEGIRLO

La loncha de jamón debe tener un color uniforme, entre el rosado y el rojo, y estar rodeada y veteada por una buena cantidad de grasa blanca, como garantía de ternura y sabor (nunca debe adquirirse un jamón cuya grasa tenga un color amarillento). A veces, en los jamones conservados durante mucho tiempo, pueden aparecer unas manchas blancas irregulares sobre la superficie. Son los gránulos producidos por una sustancia (la tiroxina) que se forma por la descomposición de los componentes proteínicos. No hay que preocuparse, porque no se trata de una alteración, no influye en el sabor e incluso hay quien considera estas manchas como indicativas de la naturalidad del proceso de curación.

## CUÁNDO INTRODUCIRLO EN LA DIETA DEL NIÑO

La textura filamentososa del jamón serrano requiere un cierto dominio de la masticación, por lo que no conviene ofrecérselo al pequeño antes de los 18 meses, y siempre cortado en trozos pequeños, al menos las primeras veces. A partir de los dos años, se podrá ofrecer al niño jamón serrano cortado en trozos un poco más grandes, y sin grasa.



## Cómo se conserva, cómo se cocina

EL JAMÓN SERRANO NO HACE BUENAS MIGAS CON EL CALOR. DEBE CONSERVARSE EN EL FRIGORÍFICO, TANTO SI SE COMPRO EN LONCHAS ENVASADAS AL VACÍO COMO SI SE HACE A GRANEL EN LA CHARCUTERÍA. EN ESTE ÚLTIMO CASO, LA CONSERVACIÓN DEBE SER MUY BREVE, PREFERIBLEMENTE, INFERIOR A

24 HORAS. DURA MÁS SI SE COMPRO ENVASADO AL VACÍO EN UNA PIEZA, Y SE CORTA EN CASA EN EL MOMENTO DE CONSUMIRLO. EN LA COCINA, EL JAMÓN SE UTILIZA, SOBRE TODO, PARA PREPARAR SABROSOS APERITIVOS, BOCADILLOS Y PIZZAS, ASÍ COMO PARA REALIZAR RELLENOS DE CANELONES Y PASTAS.