

Embutidos y productos cárnicos

Los productos cárnicos parten de una materia prima muy perecedera y son objeto de una importante manipulación. Para evitar riesgos, es fundamental escogerlos y conservarlos con acierto.



Nuestro mercado es rico en productos cárnicos, que podemos clasificar en función de muchos criterios:

- Por una parte, se distingue entre los que están formados por órganos o paquetes musculares completos, como puede ser un jamón (la pata trasera del cerdo), y los que se componen de carne troceada, picada o reducida a una pasta fina, ya sea sola o mezclada con otros ingredientes (chorizo, salchichas, paté...).

- También hay diferencias según el tratamiento recibido por la carne:
 - Los productos frescos suelen estar hechos con carne salada y especiada o con carne adobada con especias, aceite o vinagre, que le dan sabor y prolongan su conservación, sin que intervenga el calor en su tratamiento; pueden ser enteros, como el lomo de cerdo adobado, o picados, como las salchichas frescas.

- Los productos crudos curados parten de la carne fresca y no se tratan con calor sino que se dejan secar y "madurar" en

cámaras de temperatura y humedad controladas. Pueden ser piezas enteras saladas, como el jamón serrano, o adobadas, como el lomo embuchado. También pueden presentarse en forma de embutidos, mezclas de carne picada, grasa, sal, especias y otros ingredientes que se embuchan en un trozo de tripa natural o artificial (chorizo, salchichón...).

- Los productos cocidos se fabrican con ayuda del calor. En el caso del jamón york o el lacón, se trata de piezas enteras tratadas con salmuera y cocidas en moldes durante unas 10 horas, a 70 °C. También hay carnes picadas o pastas de carne como las salchichas de Frankfurt, fiambres como la mortadela o los chicharrones, morcillas, callos...



Etiquetado

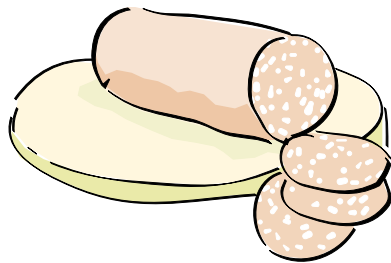
- Las categorías comerciales de los embutidos se asignan según su

proporción de proteínas (carne magra), colágeno (tejido nervioso), grasa y sustancias añadidas (hidratos de carbono, agua...); cuanto mayor sea la presencia de carne magra, mayor será la categoría comercial y la calidad del producto. De todas formas, no se han fijado categorías para todos los productos y su número varía de unos a otros, siendo el máximo de cuatro. Se señalan mediante un fondo de color junto a la denominación comercial: rojo (extra), verde (primera), amarillo (segunda) y blanco (tercera).

- No siempre es obligatorio indicar el peso de los productos cárnicos, pues se considera que puede variar mucho a lo largo de su vida comercial (la curación, por ejemplo, no se detiene).
- La lista de ingredientes ofrece un acercamiento a las verdaderas características del producto, pues en ella verá si está hecho al estilo tradicional o abusa de los ingredientes tecnológicos y de "relleno": fosfatos para retener agua, nitritos para dar un vivo color, glutamatos para conseguir un sabroso sabor, almidón, proteínas de soja y de leche para engordar el producto...

Saber comprar

- Cuando compre embutidos, recuerde que las categorías comerciales



OCU

son un indicador de calidad bastante fiable. También puede guiarse por la lista de ingredientes (muy útil para los alérgicos a la leche o para los celíacos, que quizás no esperan encontrar proteínas lácteas o almidón en un producto cárnico).

- No compre embutidos industriales curados y envasados en bolsas de atmósfera protectora que estén pinchadas. Tampoco los compre si muestran muchos hongos o mohos en su superficie. En general, cuanto más duro esté al tacto un embutido, más completa será su curación, lo que lo hará más sabroso y duradero.
- Si compra salchichas frescas, mejor que sean envasadas: cuidado con las superficies resacas, las bandejas con líquido y las fechas de caducidad cercanas.

¿Cuáles son las señas distintivas de un buen jamón curado?

El jamón serrano puede ser "ibérico" (el más apreciado), o "blanco":

- El primero proviene de cerdos de raza ibérica criados en libertad, ya sean "de bellota" (se alimentan de bellotas), "de recebo" (en la etapa previa al sacrificio, acaban de engordarse con pienso) o "de cebo" (sólo comen pienso).
- El segundo proviene de cerdos no ibéricos, que se alimentan de pienso y tienen una movilidad reducida, lo que determina una textura y un sabor no tan exquisitos como los del jamón ibérico.

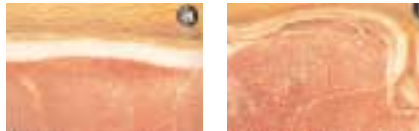
Sea cuál sea el que compre, fíjese en lo siguiente:

- El color del corte debe ser uniforme, pues eso indica un secado correcto; el





Cómo distinguir un buen jamón cocido



El borde de grasa debe ser grueso y estar bien adherido al jamón, nunca fino o inexistente, ni deshecho o despegado.



El corte debe descubrir la estructura natural de la carne; si no se aprecia, el producto tendrá mucha agua e ingredientes de relleno.



Si el jamón está muy húmedo y transpira superficialmente, tendrá un exceso de agua añadida (cobrada a precio de jamón).



Una textura con pequeños agujeritos es señal de una mala calidad higiénica o de un exceso de azúcar.



Un color rojo intenso es señal del uso de nitritos; un reflejo verdoso, de fosfatos.

color de la loncha debe ser igual que el de la pieza y no mostrar cristales de sal.

- Debe tener grasa repartida en cantidades pequeñas entre las estructuras magras, que no deben brillar mucho; es deseable una carne de dureza intermedia, que se pueda desmenuzar.

- La presencia de pintas blancas habla de una maduración larga, salvo que sean muy numerosas, en cuyo caso hacen sospechar que la materia prima estuvo congelada.

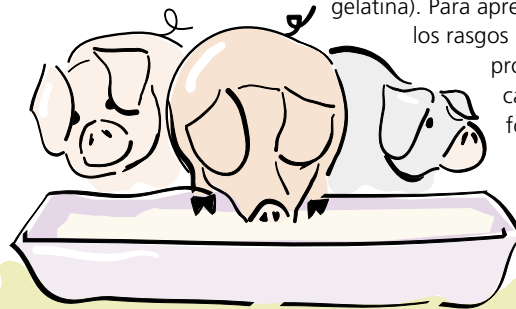
- Si se lo dejan probar, compruebe que no tiene una textura pastosa ni pegajosa ni un exceso de nervios o tendones; el sabor ha de ser ligeramente dulce, con un toque añejo; nunca muy salado, amargo, ácido, avinagrado o rancio.

- Es aceptable que tenga un olor similar al del queso, pero no a animal, frutas o humedad.

No todo es jamón cocido

El jamón cocido siempre será de categoría extra o primera, pues sus versiones de menor calidad reciben otros nombres: "fiambre de jamón" (puede llevar almidón, soja y azúcares añadidos) o "magro de cerdo cocido" (mezcla trozos de carne y fiambre cubiertos de gelatina).

Para aprender a distinguir los rasgos que denotan un producto de buena calidad, vea las fotos.



OCU





Cómo conservar

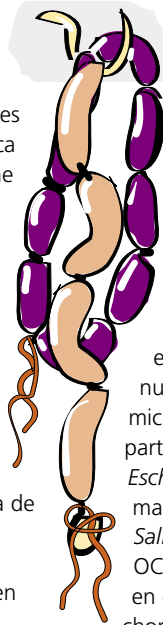
Los embutidos curados artesanales se secan lentamente, lo que provoca un aumento de la acidez de la carne y una pérdida importante de agua, capaces de proteger el producto de los microbios alterantes y patógenos. Sin embargo, los embutidos industriales se secan en poco tiempo y no alcanzan la acidez necesaria ni pierden la suficiente humedad, por lo que su conservación es más delicada. Por eso es preferible meterlos en la nevera, protegidos por una película de plástico o dentro de un recipiente hermético.

Todos los que vayan envasados en atmósfera protectora empezarán a degradarse cuando se abra el paquete, por lo que se impone la refrigeración, al igual que con los productos cocidos, cortados en lonchas, cocidos, frescos adobados, etc.

El jamón cocido debe conservarse en la parte más fría del frigorífico durante un máximo de 3 días para evitar el desarrollo eventual de patógenos como la listeria.

Las salchichas frescas compradas a granel sólo duran un día y deben cocinarse bien y consumirse cuanto antes.

Los productos enteros y bien curados pueden mantenerse en un lugar seco y ventilado, sin grandes variaciones de temperatura (no sirve el frigorífico). La zona de corte debe protegerse del resecamiento y los insectos; para el jamón serrano puede usarse el tocino sobrante y una tela no muy tupida. Si ya están cortados en lonchas, guarde éstas en el frigorífico y sáquelas un rato antes de consumirlas para que se



templen y suden, pues entonces podrá apreciar plenamente su olor, sabor y textura.



Qué riesgos

Los productos cárnicos parten de una materia prima muy perecedera y están muy manipulados, por lo que existe el riesgo de que lleguen a nuestra mesa contaminados por microorganismos patógenos y en particular por *Staphylococcus aureus* o *Escherichia coli* (ambos debidos a una manipulación poco higiénica), *Salmonella* o *Listeria monocytogenes*. La OCU detectó la presencia de ésta última en diversas muestras de jamón cocido y chorizo tipo sarta, por lo que no debe menospreciarse su riesgo. La listeriosis, aunque poco frecuente, es muy grave (meningitis, fiebre, infecciones generalizadas, aborto de la embarazada...). Además, la listeria es capaz de crecer a temperaturas bajas, por lo que no conviene que los productos cárnicos se eternicen en la nevera, sobre todo cuando su destinatario es un niño, un anciano, una embarazada o un enfermo (vea la ficha nº 11).

Otro riesgo tradicional de los embutidos, el botulismo, se controla actualmente con el uso de nitritos y nitratos, que además avivan el color de la carne y la hacen parecer más fresca. Y aquí llegamos al otro punto débil de muchos productos cárnicos: el abuso de ingredientes tecnológicos destinados a poner remedio a una higiene insuficiente y a disimular la falta de ingredientes de calidad (vea las fichas nº 3, 8 y 9).

