

¿El Jamón de pavo es tan saludable como pensamos?: NOM-051-SCFI/SSA-2010

Is turkey ham as healthy as we think? NOM-051-SCFI/SSA-2010

Lucero López-Vázquez^a, Paula M. Herrera-Quezada^b, Víctor D. Cordero-Retama^c, Zayit A. Arias-Flores^d, Esther Ramírez-Moreno^e

Abstract:

Turkey ham is a popular food in the Mexican diet, its industrial processing has allowed access for general consumption; It is defined as the food product made exclusively with meat from turkey thighs, declared fit for human consumption by the responsible authority of the *Meliagris* gallo-pavo species. As ham is a food with a high sodium content, the daily consumption of this food could have repercussions on health, so its intake should be moderate. The update of NOM-051-SCFI / SSA-2010 has established the guidelines to guide the population towards responsible consumption by adding warning stamps "excess kcals, saturated fats, trans fats, sodium and sugars" in the front labeling of food products. The objective of this study was to analyze the nutritional content of nine commercial brands of turkey ham taking as a reference the recent modifications of the NOM-051-SCFI / SSA-2010 for the labeling of food products. All products evaluated merit at least one excess sodium warning stamp and only one of the products must have two nutritional warning stamps ("excess saturated fat" and "excess sodium"). Therefore, turkey ham, like meat derivatives, should be considered a moderate consumption product.

Keywords:

Sausage, calories, saturated fat, sodium, labelled.

Resumen:

El jamón de pavo es un alimento popular en la alimentación mexicana, su procesamiento industrial ha permitido el acceso para consumo de manera generalizada; se define como el producto alimenticio elaborado exclusivamente con carne de los muslos del pavo, declarados aptos para el consumo humano por la autoridad responsable, de la especie *Meliagris* gallo-pavo. Al ser el jamón un alimento con un alto contenido de sodio, el consumo diario de este alimento podría tener repercusiones a la salud, por lo que su ingesta debe ser moderada. La actualización de la NOM-051-SCFI/SSA-2010 ha establecido los lineamientos para orientar a la población hacia un consumo responsable agregando sellos de advertencia "exceso de kcals, grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares" en el etiquetado frontal de los productos alimenticios. El objetivo de este estudio fue analizar el contenido nutrimental de nueve marcas comerciales de jamón de pavo tomando como referencia las recientes modificaciones de la NOM-051-SCFI/SSA-2010 para el etiquetado de productos alimenticios. Todos los productos evaluados ameritan al menos un sello de advertencia por exceso de sodio y solo uno de los productos debe presentar dos sellos de advertencia nutricional ("exceso de grasas saturadas" y "exceso de sodio"). Por tanto, el jamón de pavo, al igual que los derivados cárnicos debe ser considerado un producto de consumo moderado.

Palabras Clave:

Embutido, calorías, grasa saturada, sodio, etiquetado.

Introducción

En México, el consumo *per cápita* de embutidos en 2017 fue de 0.6 kg¹. El jamón de pavo, es uno de los embutidos

^a Autor de correspondencia. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-9332-4148>, Email: lopezvazquezlucero08@gmail.com

^b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0003-0803-542X>, Email: paula26herrera@gmail.com

^c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-9062-863X>, Email: co378095@uaeh.edu.mx

^d Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-2929-9662>, Email: ar295111@uaeh.edu.mx

^e Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-9928-8600>, Email: esther_ramirez@uaeh.edu.mx

Fecha de recepción: 26/10/2020, Fecha de aceptación: 10/12/2020, Fecha de publicación: 05/06/2021

<https://doi.org/10.29057/icsa.v9i18.6595>



con mayor popularidad de consumo, debido principalmente a su sabor y versatilidad. Inclusive hoy en día, el consumo de este producto ha aumentado al grado de ser similar al de la carne de pollo, res y cerdo².

Actualmente, prevalecen gran cantidad de embutidos cárnicos comerciales, estos son productos elaborados con base en una mezcla de carne animal permitida para el consumo humano, adicionado o no de complementos cárnicos, grasas comestibles, condimentos, especias, y aditivos alimentarios por ejemplo sodio, nitratos etc.; uniformemente mezclados, con agregado o no de sustancias aglutinantes y/o agua o hielo; introducidos en tripas naturales o en fundas artificiales y sometidos o no a uno o más de los procesos tecnológicos existentes como curado, cocción, deshidratación y ahumado³.

El jamón de pavo, se refiere al producto alimenticio, elaborado exclusivamente con carne de los muslos del pavo, declarados aptos para el consumo humano por la autoridad responsable, de la especie *Meliagris* gallo-pavo, así mismo el jamón de pavo debe cumplir con las demás especificaciones generales establecidas en la NOM-158-SCFI-2003⁴.

Los embutidos representan una alternativa rápida, fácil y sencilla a la hora de alimentarnos, pero no son tan saludables y su consumo diario podría tener consecuencias a la salud como riesgo o complicaciones de enfermedades cardiovasculares, aumento de colesterol total, colesterol LDL, además de incrementar triglicéridos en sangre junto con el riesgo de sobrepeso y obesidad, por ello se debe cuidar su ingesta diaria ya que son una fuente alta de sodio⁵.

La actualización de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 establece que los lineamientos del etiquetado de alimentos ultraprocesados principalmente. Dicha norma estipula el uso de sellos de advertencia en el etiquetado frontal indicando “exceso de grasas saturadas” cuando estas representan más del 10% del total de energía; “exceso de sodio” cuando que el producto contiene ≥ 350 mg; exceso de energía cuando el producto tenga un contenido ≥ 275 kcal en 100 g o 100 mL de producto. De tal forma que con estos instrumentos se pueda advertir de forma clara acerca del contenido de nutrientes críticos e ingredientes que representan riesgos para la salud de la población que consume dichos productos⁶.

Metodología

Objetivo

Analizar el contenido nutrimental de nueve marcas comerciales de jamón de pavo tomando como referencia

las recientes modificaciones de la NOM-051-SCFI/SSA-2010 para el etiquetado de productos alimenticios en la utilización de sellos de advertencia “exceso de kcal, grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares”

Metodología

Se revisaron las etiquetas de nueve marcas comerciales de jamón de pavo que se expenden en supermercados Bodega Aurrera ubicado Otumba, Estado de México y Walmart de Pachuca, Hidalgo. Se verificó que todos los productos se encontraran bajo refrigeración, sin deterioro y con la fecha de caducidad vigente. Luego de obtener los datos nutricionales necesarios se registró tal información considerando 100 g de cada producto. Se utilizaron las actualizaciones de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 para determinar qué productos deberían tener sellos de advertencia nutricional.

Resultados y discusión

De acuerdo a los resultados presentados en la Tabla 1, los productos evaluados presentaron un rango entre 85 y 127 de kcals aportadas por el contenido de grasa y proteínas.

Tabla 1. Comparación de Información nutrimental de diferentes marcas de jamón (g/100 g de producto)

Marca	Carbohidratos	Grasa	Grasa saturadas	Proteína	Sodio mg	Kcal	Peso por rebana da g
Fud cuida-t	6.73	1.92	0.48	12.0	596.1	91.34	20.8
Fud	6.41	1.6	1.06	11.76	802.1	85.56	18.7
Zwan	9.44	4.44	0	12.2	1144.4	127.7	18
Great value	6.74	3.37	0	12.3	870.7	106.74	17.8
Zwan premium	4.44	2.22	0	16.6	1077.7	105.5	18
Kir	10.9	2.72	0.9	9.54	836.3	104.54	22
Sabori bajo en grasa	7.8	2.2	0	12.1	681	100	16
Alpino	7.05	1.7	0	11.76	735.2	94.11	17
Corona natural	3.3	3	0.76	16	1000	105	17.9

La NOM-158-SCFI-2003 establece un aporte de proteína libre de grasa del 10 al 12 %⁴. En los productos evaluados se presentaron cantidades de proteína entre 9 y 16 g/100 g de producto. Para algunos consumidores la

calidad del jamón está relacionada con el contenido de este nutriente, el cual proviene principalmente de la carne y en algunos casos de la soya adicionada⁷.

En cuanto a carbohidratos los valores oscilaron entre 3.3 y 10.9 g de producto. La PROFECO⁷ (Procuraduría Federal del Consumidor) menciona que el contenido de carbohidratos es variable ya que depende de la cantidad de ingredientes agregados y se pueden encontrar fécula, azúcares, almidón o almidón modificado.

El contenido de grasa total fue de 1.6 - 4.44 g/100g dicho contenido está dentro de la NOM-158-SCFI-2003 que establece que debe tener hasta un 10% de grasa. La grasa no presentó grasas saturadas, sin embargo, únicamente la marca Fud si presentó un alto contenido de este componente (1.06 g). Dicho producto deberá tener un sello de advertencia como "exceso de grasa saturada" (mayor o igual al 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas), de acuerdo a lo presentado por la NOM-051-SCFI/SSA1-2010⁶.

Los productos evaluados presentaron un contenido entre 596 y 1144 mg de sodio. Por tanto, todas las marcas llevarían el sello de "exceso de sodio" en su empaque frontal ya que exceden los 350 mg de sodio establecidos en la ya mencionada norma.

Considerando la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 y de acuerdo con la información anterior, la marca con mayor número de sellos de advertencia sería Fud con "exceso de grasas saturadas" y "exceso de sodio"⁶.

Por lo anteriormente mencionado, el contenido de sodio es alto en los embutidos, y esto se recrudece por los diversos platillos en donde se utiliza. Los emparedados o sándwiches comúnmente utilizados como parte de una colación escolar son productos que tienen un alto contenido de sodio y no solo por el jamón que se utiliza, sino por todos los ingredientes de este platillo. En la figura 1 se ejemplifica la cantidad de sodio de cada uno de los ingredientes utilizados de acuerdo al Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes⁸.



Figura 1. Cálculo teórico del contenido de sodio en un sándwich.

La OMS⁹ recomienda un consumo de sodio de 2000 mg/día. El sándwich tiene un contenido total de 798 mg de sodio, y está representando el 40 % de las recomendaciones de sodio. Por lo que se sugiere buscar alternativas de jamón con bajo contenido en grasas saturadas y sodio, además de otros ingredientes con un bajo aporte de sodio, como aderezos caseros, queso fresco etc.

Conclusión

De acuerdo a este estudio, todos los productos ameritan al menos un sello de advertencia por exceso de sodio y solo uno de los productos debe presentar dos sellos de advertencia nutricional ("exceso de grasas saturadas" y "exceso de sodio"). Por lo que, debido a la cantidad de nutrientes que presenta dicho producto debe ser considerado un producto de consumo moderado.

Referencias

- [1] ANTAD. Aumentan mexicanos su consumo de embutidos. [Internet] 2018. Disponible en: <https://antad.net/aumentan-mexicanos-su-consumo-de-embutidos/>
- [2] PROFECO. Jamón: no todo es color de rosa. El consumidor. [Internet] 2016. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/172488/estudio_jamon_dic_2016.pdf
- [3] NTON 03 103- 16. Carne y productos cárnicos. Embutidos cárnicos. Características y especificaciones. 2018.
- [4] NOM-158-SCFI-2003. Jamón-denominación y clasificación comercial, especificaciones fisicoquímicas, microbiológicas, organolépticas, información comercial y métodos de prueba.
- [5] INFOSALUS.COM.Por qué reducir el consumo de embutido. Nutrición. [Internet] 2018. Disponible en: <https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-reducir-consumo-embutido-relacion-cancer-20180217081434.html>
- [6] NOM-051.SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria. [Internet] Disponible en: https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf
- [7] Laboratorio PROFECO. Jamón la tradición puesta bajo la lupa. 2013. [Internet] Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/100430/RC431_Estudiodo_Jamon.pdf
- [8] Pérez, A., Palacios, B., Castro, A. y Flores, I. (2014) Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes: Alimentos de Origen Animal. 4: 55-82
- [9] Organización Mundial de la Salud (OMS). Ingesta de sodio en adultos y niños. [Internet]. 2019. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85224/WHO_NMH_NHD_13.2_spa.pdf;jsessionid=CE4F0452D9E1B1E9597D38076528C46B?sequence=1