



# Cultura, sabor y salud del jamón

Importancia económica y gastronómica  
de un producto emblemático

---

● Ángel Marqués Ávila  
Periodista gastronómico

**Resumen:** El jamón es un alimento que es muy apreciado por su sabor único y su versatilidad en la cocina, utilizándose en una amplia variedad de platos y tapas. Producto único en el mundo vinculado a un territorio, la Península Ibérica. Nace de la cultura y la tradición de todo un pueblo, transmitida de generación en generación, y en perfecta sintonía con la innovación y las nuevas tecnologías como generadoras de valor añadido.

La calidad y variedad de nuestras producciones, reconocidas a nivel nacional, han conseguido también conquistar los mercados exteriores, haciendo de la internacionalización un motor de nuestro crecimiento en los últimos años. Tanto es así, que, en los últimos cinco años, la exportación del jamón curado -ibérico y blanco- se ha disparado un 56,5% y ha alcanzado una facturación récord a cierre de 2024 de 722,14 millones de euros.

**Palabras clave:** Jamón serrano, jamón ibérico, cerdo, gastronomía, montanera, pata negra, calador, cortador.

**J**El jamón en España es mucho más que un alimento, es un referente gastronómico y cultural, un símbolo de calidad que, reconocido en todo el mundo, se ha convertido en uno de los emblemas más representativos de la gastronomía española, tanto dentro como fuera de nuestras fronteras.

Con un proceso de elaboración artesanal y unas inigualables características organolépticas, su sabor, textura y calidad, así como sus bondades nutricionales, convierten al jamón en protagonista indiscutible de celebraciones y mesas en todo el mundo.

Su prestigio ha trascendido fronteras. Es por ello por lo que podemos definirlo como uno de nuestros más reconocidos *influencers* gastronómicos y verdadero embajador de la marca España. Un valor que le hace único y que, como tal, hay que proteger.

Todos los procesos que conforman el sector jamonero determinan una actividad moderna y competitiva. Desempeña un papel fundamental en la economía y en la vida rural de España. Su producción está estrechamente ligada a nuestros pueblos, generando empleo, riqueza y contribuyendo a la vertebración del territorio. Es un motor de desarrollo que mantiene viva una tradición que forma parte de nuestro legado cultural.

La palabra «jamón» proviene del latín «*gambonem*», que a su vez deriva del término en latín «*camō*» o «*gammonis*». El término «*camō*» se refería a la pierna o la pata de un animal, y «*gambonem*» se usaba específicamente para referirse a la pierna trasera de un cerdo o jamón de cerdo. A lo largo del tiempo, este término pasó a través de diferentes lenguas y evolucionó en el español «jamón».

El jamón procede del cerdo, uno de los animales de granja más importantes a nivel mundial. Su crianza es una actividad económica significativa en muchas regiones, y no solo para la producción de carne o productos derivados como el jamón y el tocino, sino para la obtención de subproductos como el cuero y el sebo.

Es popular el dicho “del cerdo, hasta los andares”. Y es así, del cerdo se come todo, desde la cabeza a los pies. Aguja, presa, pluma, solomillo, panceta, manitas, costillar, oreja, morro, rabo... ¡hasta la sangre porcina se emplea para elaborar la morcilla! Ya lo decía el profesor Gregorio Marañón: “no ya el maravilloso jamón, sino la carne fresca de este animal posee un valor alimenticio de primer orden; y los mismos embutidos, con su rica proporción de proteínas y de grasa y el aditamento del pimentón, henchido de vitaminas, tienen incomparable valor”.

**Todos los procesos que conforman el sector jamonero determinan una actividad moderna y competitiva. Desempeña un papel fundamental en la economía y en la vida rural de España. Su producción está estrechamente ligada a nuestros pueblos, generando empleo, riqueza y contribuyendo a la vertebración del territorio. Es un motor de desarrollo que mantiene viva una tradición que forma parte de nuestro legado cultural**

## UN MANJAR EXQUISITO

Desde finales del siglo XIX hasta hoy, la industria jamonera ha vivido un ascenso imparable. En 1960 empieza a cobrar especial relevancia una raza autóctona de la península, la raza Ibérica. Convertida en un reclamo único en el mundo por su particular sistema de crianza y por un producto espectacular, el jamón ibérico. Es a partir de entonces cuando comienza a expandirse por todo el territorio nacional. Convertido en ícono gastronómico, hoy el jamón ibérico ha traspasado los límites de la gastronomía para convertirse en todo un emblema cultural de España y de la Dieta Mediterránea.

El sector ibérico cuenta con 18.257 explotaciones ganaderas, 62 mataderos y más de 1.051 naves industriales (transformación y elaboración), en las que se han identificado 135 millones de jamones y paletas desde la entrada en vigor de la Norma de Calidad del Ibérico (Real Decreto 4/2014).

En el caso del jamón ibérico, Europa sigue siendo el destino preferente de las ventas, aglutinando el 75,59% del valor de las exportaciones totales. Lideran las compras Francia (141,36 millones de euros) y Alemania (124,17 millones).

Sin embargo, China, país en el que están presentes desde 2008, también es un mercado estratégico para el jamón ibérico, con exportaciones de jamones y paletas curadas que superan ya los 28 millones de euros anuales.

Además del gigante asiático, son importantes los mercados de México y Reino Unido para las exportacio-



*Las relaciones  
más fuertes  
se basan en la  
plena confianza*

*Trabajar con humildad y tenacidad.  
Ser fieles a nuestros valores.  
Y dar lo mejor de nosotros mismos.  
Así es como crece la confianza.  
Y así es como se construyen  
relaciones fuertes y duraderas.*

CARLOS ALCARAZ

*Uno más  
de la familia* 

[www.elpozo.com](http://www.elpozo.com)



nes de estos productos que han crecido un 143,8% y un 43,8% en valor, respectivamente, en los últimos cinco años, según ANICE.

La escala económica del sector ibérico supera los 2.600 millones de euros, representando el 8% del conjunto de la industria cárnica española, el cuarto sector industrial del país con una facturación de 33.218 millones de euros, el 27,3% de la facturación de todo el sector alimentario español, lo que supone el 2,72% del PIB español global y el 4,53% del conjunto del sector industrial español. Además, la cadena ganadero-cárnic a tiene un importante impacto social, especialmente en el medio rural. Hablamos de 114.000 empleados directos, y más de 2 millones de puestos de trabajo, entre directos e indirectos.



En 2023 se sacrificaron 3,6 millones de animales en el marco de la Extensión Normativa. En la categoría de bellota, en la última campaña de ganadería (2023/24) se sacrificaron un total de 592.275 cerdos de bellota.

Del total de cerdos de bellota certificados en esta campaña, el 65,9% fueron cerdos de bellota 100% ibéricos, precinto negro; y el 34% fueron cerdos de bellota ibéricos, precinto rojo; correspondiendo el 6,48% a cerdos de bellota 75% ibéricos y el 27,7% a cerdos de bellota 50% ibéricos.

En cuanto a los datos de mercado exterior de jamones y paletas curadas, la Interprofesional del Cerdo Ibérico (ASICI) presentó en el marco de Meat Attraction 2025 los buenos resultados obtenidos en las campañas de promoción internacional del jamón ibérico, las cuales han contribuido en la consolidación de este alimento gourmet en mercados clave como China, Reino Unido y Japón. Destaca el sólido crecimiento de las exporta-

ciones de jamón curado, con un aumento del 56,5% desde el año 2020, alcanzando una facturación récord de 722,14 millones de euros al cierre de 2024.

Europa sigue siendo el principal mercado, representando 530 millones de euros en 2024. De hecho, el 73,45% de las exportaciones de jamón tienen como destino el continente europeo. Por su parte, el continente americano ha mostrado el crecimiento más reciente, con un incremento del 33,60% en 2024 respecto a 2023, alcanzando los 120,6 millones de euros. En cuanto a Asia, experimentó un crecimiento del 6,99% en 2024, con una estabilización en China y una tendencia positiva en el resto de los mercados asiáticos.

Pero Europa sigue siendo claramente nuestro mercado dominante, con crecimientos en países clave como Francia, Alemania e Italia. Francia y Alemania han mostrado un crecimiento sostenido en las exportaciones de jamones y paletas curados en los últimos cinco años, con incrementos acumulados del 29,4% y 35,7%, respectivamente.

A pesar de que Alemania ha experimentado un crecimiento más dinámico, sobre todo en los dos últimos años, Francia sigue consolidando su posición como principal mercado europeo, alcanzando, 141,36 millones de euros en 2024 (+4,59% respecto a 2023), frente a los 124,17 millones de euros de Alemania (+9,16% respecto a 2023). A cierta distancia, Portugal, Italia y Holanda, junto con el notable caso de Reino Unido fuera de la UE, que ha mostrado un importante crecimiento en los últimos años, completan la lista de países preferentes para los jamones y paletas españoles. En concreto, en Reino Unido, tras la implantación del Brexit, las exportaciones, que habían sufrido un retroceso, comienzan a recuperarse, habiendo superado los 29 millones de euros en 2024, un 10,69% más que el año anterior, y un 45,3% más en los últimos cinco años.

Entre los países extracomunitarios destaca también el importante aumento de las exportaciones a Japón, que superarán los 22 millones de euros en 2024, un crecimiento del 11,50% en el último año y un incremento del 199% en los últimos cinco años. Estados Unidos, por su parte, destaca con 41,6 millones de euros, lo que supone un crecimiento anual del 32,16% y del 116% en los últimos cinco años. México le sigue con más de 33 millones de euros y un crecimiento del 62,62% en 2024 respecto a 2023, habiendo incrementado el valor de sus exportaciones aumentaron un 103% en los últimos cinco años.

China alcanzó un total de 28,08 millones de euros en exportaciones en 2024, un ligero crecimiento del 0,47%

respecto a 2023. Sin embargo, en los últimos cinco años, el valor de las exportaciones a estos mercados ha aumentado un 104%, desde 13,77 millones de euros en 2019 hasta los actuales 28,08 millones de euros.

A la vista de estos resultados, ANICE considera que "el sector tiene que saber responder a un entorno rápidamente cambiante, adaptándonos a las importantes transformaciones de nuestra sociedad. Para ello, hemos de trabajar en ejes estratégicos como la responsabilidad, la sostenibilidad y la comunicación, junto con la firme apuesta por la calidad, la salud y el decidido compromiso con la sociedad".

### SABOR, CULTURA Y SALUD

El jamón es un producto con un equilibrio perfecto entre sabor, aroma y bondades nutricionales que le hacen único. Es rico en proteínas de alto valor biológico. En 100 gramos de jamón hay entre 25 y 30 gramos de proteínas. Aporta vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B6), y D, y minerales como hierro, zinc, calcio, fósforo o magnesio, aminoácidos esenciales y proteínas.

En general, a nivel nutricional el jamón es una proteína completa de excelente calidad rica en vitaminas del grupo B, minerales como el hierro, el zinc o el fósforo y solo si es ibérico de bellota es rico en ácidos grasos monoinsaturados alto oleico, el mismo que encontramos en el maravilloso aceite de oliva.

Los últimos hallazgos científicos avalan las numerosas propiedades de alto valor biológico. Además, tiene propiedades antioxidantes por su riqueza en polifenoles, reduce el envejecimiento debido a su alto contenido en vitamina E y se consolida como fuente protectora de tipo cardiovascular debido a su alto contenido en ácido oleico.

Además de sus bondades nutricionales, el jamón es un alimento de fácil digestibilidad. Derivado de su propio proceso de maduración y de la actuación de proteasas (que son las enzimas que fragmentan a las proteínas en aminoácidos), el jamón es pobre en colágeno, por lo que nuestro aparato digestivo asimila los aminoácidos con mayor facilidad.

Un estudio de la Unidad de Endotelio y Medicina Cardiometabólica del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, dirigido por el doctor José Sabán, afirma que una alimentación enriquecida con jamón ibérico "tiene efectos positivos directos en la salud vascular de personas sanas". La investigación concluye que incluir el jamón ibérico beneficia la salud a medio y largo plazo y disminuye el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares.

Las grasas del cerdo ibérico de bellota poseen entre un 56% y 58% de ácido oleico, que reducen la tasa de colesterol perjudicial (LDL). Se trata, por tanto, de uno de los alimentos más cardiosaludables. Su consumo moderado aporta beneficios para la presión arterial y, en general, mejora la buena salud de los vasos sanguíneos.

Estos resultados ponen en valor los aspectos culinarios y organolépticos del jamón ibérico y destacan las propiedades saludables de un alimento con un alto valor nutricional.

La diferencia desde punto de vista de nutrición entre el jamón ibérico y el serrano radica en que la grasa del cerdo ibérico es de mayor calidad nutricional, debido al tipo de alimentación del animal, tanta más calidad nutricional cuanta mayor proporción de bellota consume el cerdo. La bellota es un fruto seco, rico en grasa insaturada (más saludable), lo que se traslada a la composición nutricional de la carne del cerdo que la consume. Por ello, el cerdo ibérico tiene más grasa y de mejor calidad nutricional que el jamón serrano, cuyos cerdos son alimentados generalmente a base de piensos.

Hay una forma muy gráfica de saber si la grasa del jamón es de mejor o peor calidad: la grasa insaturada (buena) es más líquida a temperatura ambiente. La grasa saturada es sólida. Si se pone al trasluz una loncha de jamón serrano, la grasa es blanca, sólida y opaca. Si se pone al trasluz una loncha de jamón ibérico, esta es ligeramente transparente, suda, y tiende a fundirse parcialmente. Porque tiene más ácidos grasos insaturados, y por tanto mejor calidad nutricional.

### CALADO Y CORTE

El jamón madura durante un largo periodo en los saderos. Previamente, pasa por un proceso que se conoce como calado y que realizan expertos maestros caladores. Esta técnica totalmente artesanal es la que permite determinar si el jamón posee las cualidades organolépticas óptimas y se encuentra listo para su venta y consumo.

El proceso del calado debe su nombre al utensilio que se utiliza, una cala, que es una especie de punzón estrecho y alargado fabricado con hueso de vaca. Durante el proceso, el maestro calador introduce con cuidado y precisión la cala en el jamón haciendo una pequeña incisión que se debe realizar con un gesto rápido, tapando, al sacar la cala, el pequeño orificio con la propia grasa del jamón para que no entre aire en el interior.

---

## El proceso del calado debe su nombre al utensilio que se utiliza, una cala, que es una especie de punzón estrecho y alargado fabricado con hueso de vaca. Durante el proceso, el maestro calador introduce con cuidado y precisión la cala en el jamón haciendo una pequeña incisión que se debe realizar con un gesto rápido, tapando, al sacar la cala, el pequeño orificio con la propia grasa del jamón para que no entre aire en el interior

---

Esta es una tarea compleja, por ello los caladores son expertos maestros en el arte de esta técnica que requiere de muchos conocimientos y, sobre todo, de mucha experiencia.

La cala permanece en el interior de la pieza durante unos segundos, y en ese tiempo el utensilio queda totalmente impregnado con el aroma del jamón, un aroma con muchos matices que nuestro maestro calador analizará para ver la óptima curación y calidad del jamón. El calado es fundamental para comprobar el estado de curación de cada jamón, así como su conservación o punto de sal.

Calar un jamón no es tarea fácil. Esta técnica se realiza a través de unas manos expertas y de un olfato muy selectivo, como afirma que el director comercial de Dehesas Reunidas, Juan Menéndez Nieto, "en la que se debe respetar las enseñanzas de antaño pero con la ayuda de nuevas tecnologías". Cada una de las piezas que salen de las bodegas pasa por las manos del maestro artesano de esta empresa, el calador Antonio Miguel Alejandre, quien afirma que "no podemos dar por hecho que un jamón no evoluciona con el tiempo y la temperatura, por eso es mejor antes de empezar cualquier pieza calarla con la mínima penetración y en los sitios propicios donde se debe calar, tocar la maza y babilla para ver que está en condiciones óptima para su corte".

Roberto González Santalla, profesional gastronómico especializado en el corte a cuchillo y en la divulgación del jamón, destaca que "somos quienes damos vida al producto, quienes lo presentamos al cliente, ya sea en un sobre al vacío o en un espectáculo en directo, que para mí es el ritual más hermoso de nuestra gastronomía y una de las señas de identidad de nuestra restauración a nivel mundial. No hay otro lugar en el mundo donde el jamón se corte a cuchillo como aquí". Y añade "más que un oficio, es un arte. No solo debemos conocer el producto, sino también transmitir su legado, su tradición y sus valores nutricionales. Cada loncha debe estar perfectamente equilibrada entre magro y tocino, garantizando la me-

yor experiencia de sabor, optimizando cada pieza y ofreciendo siempre la máxima calidad al cliente".

"Hemos contribuido -continúa González Santalla- a elevar un producto emblemático de nuestra gastronomía a la categoría más gourmet, haciéndolo presente en cualquier ocasión: en un restaurante, en una celebración familiar o en un sobre loncheado al vacío, siempre listo para disfrutarse. Pero nuestra labor va más allá. Con el corte en directo, tratamos de rodear cada momento con una mística única, convirtiéndolo en un espectáculo que nos distingue, nos hace reconocidos, admirados y, en muchos lugares, incluso envidiados a nivel mundial".

"Los cortadores no solo debemos dominar la técnica, sino también conocer a fondo el producto con el que trabajamos. Solo así podemos transmitir su esencia, su historia y su valor. Si no comprendemos lo que tenemos entre manos, difícilmente podremos comunicarlo".

Para Esther Sobrino, una de las mejor valoradas cortadoras de jamón considerada que "el cortador-a de jamón es una figura que cada vez más, se está instaurando como un valor añadido al producto. El impacto que provoca que un profesional manipule el jamón con destreza y profesionalidad potencia el valor del jamón en términos organolépticos y de percepción de su calidad".

Al crearse una profesión como tal, esta ha derivado hacia aspectos como la puesta en escena, la pulcritud a la hora del manipulado y el relato que se construye sobre esta actividad, la de cortar jamón a mano con cuchillo. La tendencia es que el cortador de jamón sea también el prescriptor y de esta forma el relato y el conocimiento se complementan y enriquecen todo lo que rodea a este manjar tan español.

Desde las mesas familiares hasta los más prestigiosos restaurantes, el jamón ibérico es un ingrediente fundamental que enriquece una amplia variedad de platos y tapas tradicionales, cautivando a los paladares más exigentes con su exquisitez. ■



**Campofrio.**

# Finíssimas

LAS AUTÉNTICAS



La Finíssima línea entre  
**saber disfrutar**  
y no saber

## NUEVAS

¡Ahora prueba nuestras  
Nuevas Finíssimas  
**Pechuga de Pavo  
Cocida con Trufa y  
Boletus!**

