

DECLARACIÓN DE SALAMANCA SOBRE EL JAMÓN CURADO

Durante la realización del Cuarto Congreso Mundial del Jamón, celebrado en Salamanca en abril de 2007, un grupo de expertos en alimentación, redactó **la Declaración de Salamanca sobre la influencia del consumo del jamón curado en la salud humana.**

Los países mediterráneos han disfrutado de una dieta variada basada en los productos tradicionales de la agricultura y ganadería correspondiente a una zona geográfica de clima templado. Los productos de la huerta, las frutas, las legumbres, el aceite de oliva y el cerdo como fuente primordial de proteína de origen animal, son los pilares en los que se basa dicha dieta mediterránea.

La mejora de los medios de transporte, la globalización de los hábitos culturales, la urbanización de la población y los intereses económicos de empresas situadas fuera de este ámbito mediterráneo, están favoreciendo la homogeneización de los hábitos alimentarios a nivel de países desarrollados con el consiguiente abandono de determinados alimentos ligados al medio rural.

La evolución en los conocimientos médicos y nutricionales ha desterrado teorías que atribúan propiedades perjudiciales para la salud por el consumo de determinados alimentos como el aceite de oliva o el jamón curado.

Las últimas investigaciones están demostrando que el consumo racional de los alimentos que integran la dieta mediterránea es una fuente de salud y bienestar para la población humana.

La elaboración tradicional de estos alimentos favorece que preserven todas sus características nutricionales, siendo frecuente su consumo en fresco, como las frutas y verduras, las prácticas de salazón y la cocción. Estas sencillas prácticas culinarias son cada vez más apreciadas por los paladares más exigentes.

El creciente interés por adoptar hábitos de vida saludables, entre ellos el ejercicio físico, el impacto de las campañas informativas en contra del consumo de tabaco, el control de la dieta...

Todas estas razones justifican la elaboración de este documento, proclamando que:

1.- Todo ser humano tiene derecho a una alimentación equilibrada y saludable, una vez conseguido este objetivo, nuestro deseo es que dicha actividad sea placentera.

2.- El jamón curado como fuente de grasas y proteínas de gran valor biológico no debe ser considerado fuente esencial de estos nutrientes en una dieta equilibrada, sino que debe contemplarse su consumo con carácter ocasional.

3.- Con esta premisa, la comunidad científica ha llegado a un consenso sobre las características beneficiosas del consumo jamón curado en la salud.

4.- El jamón curado como componente de la dieta mediterránea tradicional junto con los cereales, legumbres, frutas y verduras, condimentados habitualmente con aceite de oliva y acompañados de un consumo moderado de vino, y el ejercicio físico regular, contribuye a disminuir el riesgo a padecer patologías crónicas.

5.- La composición química del jamón, con su elevado contenido en ácidos grasos monoinsaturados y con la disminución progresiva del empleo de sal en su elaboración, comparado con otros productos que ocupan el mismo nicho alimentario, ha posibilitado que abandone la lista de alimentos prohibidos en determinadas dietas.

6.- Con el incremento de la población urbana ha disminuido considerablemente el consumo de estos productos, solicitando desde aquí que los tecnólogos e investigadores realicen un esfuerzo para conseguir formas de presentación atractivas que favorezcan su consumo en el medio urbano.

7.- La importancia socio-económica del sector del jamón, íntimamente ligada al medio rural, es un elemento vertebrador y generador de riqueza, contribuyendo a evitar la despoblación del campo.

8.- Ecosistemas como la dehesa mediterránea, razas animales y prácticas agroganaderas tradicionales han perdurado por la existencia de una industria elaboradora de jamón, posibilitando su supervivencia para el disfrute de nuevas generaciones.

9.- La comunidad científica y los poderes públicos deben velar por la educación en los principios de la nutrición saludable desde la primera infancia, así como en la repercusión de la alimentación en la propia salud y en el medio ambiente.

10.- Por todas estas razones, como conclusión al IV Congreso Mundial del Jamón, invitamos a disfrutar y difundir las características de los alimentos que constituyen la dieta mediterránea donde el jamón ocupa un lugar predominante.