Lacón

Hock of pork



Brazuelo o pata delantera del cerdo salado y curado típico de Galicia. La edad de sacrificio del cerdo para la obtención de la materia prima del lacón es, como mínimo seis meses (toda vía lechón) y con peso mayor o igual de 90 kg. Se comercializa el de las razas *Celta, Large White, Landrace* y *Duroc*.

Hay lacones que se consumen a los pocos meses de salir de la sal y otros muy curados, que pueden llegar a tener dos años.

El *lacón* gallego presenta una forma redondeada, bordes perfilados, manteniendo todas las partes de la pata del cerdo (también piel y pezuña) excepto la escápula y con un peso de 3-5 kg. La grasa visible es blanca-amarillenta, aromática y de consistencia untuosa, mientras que la parte magra es rosada, de aroma suave, y algo salada. Se distinguen dos tipos de lacón gallego en función de la alimentación del cerdo de origen:

— **Lacón tradicional**, que procede de lechones que en sus tres últimos meses de vida se han sido alimentado exclusivamente de cereales, tubérculos castañas, y bellotas.
— **Lacón normal**, obtenido a partir de animales alimentados con piensos autorizados.

En cocina, su mejor combinación es con los grelos, una receta habitual y con gran tradición en tierras gallegas, en el que el lacón se acompaña de otros productos típicos como el chorizo o los cachelos (pequeñas patatas cocidas comunes en Galicia).

Estacionalidad

Producto disponible en el mercado a lo largo de todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de alimento fresco.

Fuente significativa

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, zinc, fósforo, tiamina y niacina.

Valoración nutricional

El valor nutritivo del lacón se relaciona con la composición química del mismo y del animal del que procede. En este sentido, el lacón constituye una buena fuente de agua y proteínas con elevado valor biológico. Presenta más grasa y menos proteína que el jamón curado.

El lacón se puede considerar un alimento graso, con casi un 30% de lípidos. Contrariamente a lo que se suele pensar, que las grasas animales son sobre todo grasas saturadas, hay que indicar que, en este caso (como en muchos otros), los ácidos grasos insaturados son los mayoritarios y que, concretamente, la grasa monoinsaturada

(ej., el ácido oleico) constituye algo menos del 42% del contenido lipídico total. Tiene un porcentaje también alto de grasa saturada (34%).

El lacón no tiene hidratos de carbono. Es importante el aporte de minerales como el zinc y el fósforo. El elevado contenido de sodio en este alimento, al incorporar en su formulación sal común, debe tenerse en consideración por las personas con dietas hiposódicas.

Este alimento es una fuente de vitaminas del grupo B, especialmente de tiamina y niacina que contribuyen al metabolismo energético normal.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	349	349	3.000	2.300
Proteínas (g)	21,5	21,5	54	41
Lípidos totales (g)	29,2	29,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	9,43	9,43	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	12,21	12,21	67	51
AG poliinsaturados (g)	4,47	4,47	17	13
ω-3 (g)*	0,376	0,376	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	3,79	3,790	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	69	69,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	49,3	49,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	13	13,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,8	1,8	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	18	18,0	350	330
Zinc (mg)	2,3	2,3	15	15
Sodio (mg)	965	965	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	270	270	3.500	3.500
Fósforo (mg)	160	160	700	700
Selenio (µg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,65	0,65	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,15	0,15	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	8,8	8,8	20	15
Vitamina B_6 (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (µg)	Tr	Tr	400	400
Vitamina B_{12} (µg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (µg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (LACÓN). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.