

Aparato digestivo
Cardiología
Dermatología
Diabetes
Envejecimiento
Infeciosas
Neurología
Oncología
Psiquiatría
Medicina individualizada
Nutrición
Oftalmología
Pediatría
Respiratorio
Salud de la mujer
Trasplantes
Urología

Llama al
118 24
y consigue todos
los números de
teléfono que
necesitas




El jamón serrano es un alimento rico en proteínas, vitaminas del grupo B y minerales como zinc o hierro.

Alimentación

Jamón serrano: un manjar muy saludable

Un aporte adecuado de jamón serrano conlleva una mayor destreza mental

Su alto contenido en zinc, hierro y vitaminas del grupo D le convierten en un alimento ideal no sólo por su inconfundible sabor, sino también para complementar una dieta equilibrada y saludable, pues ayuda a reducir los niveles de colesterol y mejorar la destreza mental entre los más jóvenes.

· E.S.C. - 11/08/2006

Es, junto con el aceite de oliva y el gazpacho, uno de los productos más típicamente españoles y más conocidos fuera de nuestras fronteras. Consumirlo es todo un placer para el paladar, pero a sus innegables cualidades gastronómicas hay que añadirle, además, las saludables, pues su consumo conlleva una serie de beneficios para el organismo. Y es que el jamón serrano es rico en proteínas, vitaminas del grupo B y minerales como zinc o hierro, lo que le convierte en un alimento de alto valor nutricional.

Por ello, y atendiendo a este aspecto, su consumo está especialmente recomendado en la alimentación de los preadolescentes, gracias a su contenidos en zinc, ya que un aporte adecuado de éste conlleva una mayor destreza mental. Así lo revela un estudio de la Universidad del Sur de California (Estados Unidos), avalado por el Servicio de Investigación Agrícola de este país. Según dicho informe, la ingesta de 20 miligramos de zinc 5 días a la semana durante 3 meses, consigue que los adolescentes demuestren una memoria más dúctil, proporcionen respuestas de forma rápida y precisa, y una mayor capacidad de atención, comprensión y retención. Además, muestra que los adolescentes con peores niveles oligoalimenticios muestran una conducta un 41% más violenta que el resto.

Así, los expertos en nutrición destacan la importancia de dietas ricas en zinc en esta franja de población, siendo el consumo diario recomendado para un adulto sano de 20 mg., y de 10 mg. para niños. Así, la doctora Gómez Candela subrayó que el jamón serrano es un alimento de importante valor nutritivo y buen contenido en zinc (2,3 mg. cada 100 gramos).

También frente al colesterol

El jamón es, además, un alimento muy equilibrado, con una cantidad de proteínas aceptable y poca cantidad de grasa. Así lo señala Antonio Villarino, profesor de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid y vicepresidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. Por ello recomienda su consumo como alimento rico en vitaminas del grupo B, fundamentales para prevenir el colesterol malo (LDL) y las enfermedades cardiovasculares.

A este respecto, destacó que este producto es rico en vitamina B6 o piridoxina, cuya ingesta diaria junto con otro tipo de nutrientes como el ácido oleico, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, según una investigación realizada por el Departamento de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada. La piridoxina también contribuye al perfecto funcionamiento del hígado y del sistema nervioso central, así como a la formación de la sangre.

Además, el jamón contiene vitamina B3 (niacina), necesaria para la producción de energía, la salud de la piel y el sistema nervioso; y vitamina B1 (tiamina), responsable del mantenimiento del cerebro y las células nerviosas sanas. "Tan sólo 100 gramos de jamón serrano -añadió el doctor Villarino- proporcionan el 24% del consumo diario de estas vitaminas del grupo".

Utilidades del artículo



► Trucos para comer el jamón en su punto

DESCUBRE LOS
**MEJORES
JUEGOS
PARA TU MÓVIL**



En 40entuMóvil

Por último destaca también por su contenido en hierro del tipo "hemo", fácilmente absorbible por el organismo.

Trucos para comer el jamón en su punto

El jamón serrano contiene propiedades únicas y es un alimento nutritivo y de fácil digestión. Estos son algunos trucos para disfrutar de su sabor al máximo.

- El frío o el calor extremo pueden alterar sus propiedades. El jamón debe situarse en un lugar seco pero con cierta ventilación, a una temperatura ambiente estable.
- Las lonchas deben presentar un aspecto brillante y nunca opaco. Tanto si el corte se ha hecho a mano, como si se ha realizado a máquina, las lonchas deben ser finas y consumirse lo antes posible.
- Las zonas que queden abiertas deben cubrirse con el tocino sobrante para evitar que se seque.

[Aviso Legal](#) | [Contacto](#)

Copyright © 2005 websalud.com All rights reserved.

La responsabilidad del contenido del portal es exclusivamente de Contenidos e Información de Salud,S.L.