

- [Pisos](#) |
- [Coches](#) |
- [Empleo](#) |
- [Anuncios](#) |
- [11870](#)

- [Registrarse](#) |
- [Iniciar sesión](#)



[Ir a abcde Sevilla.es](#)

- [Actualidad](#)
 - [España](#)
 - [Internacional](#)
 - [Economía](#)
 - [Sociedad](#)
 - [Madrid](#)
 - [Local](#)
 - [Ciencia](#)
 - [Tecnología](#)
 - [Medios y Redes](#)
- [Opinión](#)
- [Deportes](#)
- [Cultura](#)
- [Estilo](#)
- [TV](#)
- [Multimedia](#)
- [blogs](#)
- [Comunidad](#)
- [Archivo](#)
- [servicios](#)

Buscador de abc

buscador Buscar

egipto, en directo

[Sigue al minuto las últimas noticias de la rebelión en Egipto](#)

[Noticias agencias](#)

[Consumo jamón ibérico aporta 45% ingesta recomendada de hierro, según estudio](#)

05-02-2011 / 10:40 h

Huelva, 5 feb (EFE).- El consumo de jamón ibérico aporta hasta un 45 por ciento de hierro de la ingesta recomendada para la población española de hombres y un 23 por ciento para mujeres -con mayores necesidades metabólicas-, según un estudio elaborado por el Centro Tecnológico de la Carne y la [Universidad de Granada](#).

Según han informado a EFE desde el Centro Tecnológico Andaluz del Sector Cárnico (Teica), se trata del primer estudio completo de composición nutricional del jamón ibérico en el que se comparan las diferencias nutricionales que existen entre la raza y la alimentación del cerdo y sus conclusiones demuestran no sólo los elevados contenidos en hierro que aporta el consumo de este producto a la salud, sino también en cinc y vitaminas B1, B2, B3 y B6.

Los análisis realizados a jamones ibéricos de bellota y de cebo de campo muestran que junto a ese aporte nutricional de hierro, este alimento aporta entre un 25 por ciento y un 36 por ciento de cinc.

Por tanto, se considera como fuente rica de este micronutriente con las repercusiones que tiene este mineral en el crecimiento de la masa muscular en la pubertad, su papel en la correcta función del sistema inmunitario y fundamental durante la lactancia para el correcto desarrollo de los bebés.

El estudio también detalla el gran aporte de vitamina del jamón ibérico, al ser fuente de vitaminas B2 (riboflavina), B3 (niacina), B6 (piridoxina) y una excelente fuente de B1 (tiamina).

El resultado del informe técnico de este estudio será incluido en los próximos días en la base de datos de composición de alimentos (www.bedca.net), que está elaborada con los estándares europeos desarrollados por la Red de Excelencia Europea EuroFIR y coordinada por el Ministerio de Sanidad a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). EFE 1010282

1

Me gusta

Por comunidades

[Andalucía](#)[Aragón](#)[Balears](#)[Cantabria](#)[Castilla La Mancha](#)[Castilla y León](#)[Cataluña](#)[Ceuta](#)[Comunidad Valenciana](#)[País Vasco](#)[Córdoba](#)[Extremadura](#)[Galicia](#)[La Rioja](#)[Madrid](#)[Melilla](#)[Murcia](#)[Navarra](#)[Sevilla](#)[Canarias](#)[Todas las comunidades](#)[Noticias Internacionales](#)

Enlaces

[ABC.es](#)[Lotería de Navidad](#)[Anuncios Google](#)[Antenista En Granada](#)

Antenista En Granada Reparaciones y Instalaciones t.d.t 958431253 Granada y provincia

[www.antenistagranada.net](#)[Grado Universidad](#)

Grado Universidad Todos las Titulaciones a Tu Alcance Utiliza Nuestro Buscador. Infórmate

[CarrerasyGradosUniversitarios.com](#)[Universidad A Distancia](#)

Universidad A Distancia Estudia Con Nosotros Empresariales ADE, Derecho o Economía. Infórmate!

[Online.Ucavila.es/Universidad](#)

PUBLICIDAD

<< >> Febrero 2011

L M X J V S D[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#)

7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20