

El consumo de jamón aporta hasta un 45% del hierro necesario

06/02 · 22:33 · Teresa Montaña

El consumo de jamón ibérico aporta hasta un 45 por ciento de la ingesta recomendada de hierro para la población española de hombres y un 23 por ciento para las 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).

VOTA LA NOTICIA

 COMPARTIR    

 ENVIAR 

COMENTA LA NOTICIA:

COMENTARIO	<input type="text"/>	<p>La dirección IP de su ordenador quedará registrada al realizar el comentario de cara a su identificación por si fuese necesario.</p> <p>RECUERDE:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estas opiniones pertenecen a los lectores y no a andaluciainformacion.es No está permitido realizar comentarios injuriosos o contrarios a la libertad de expresión andaluciainformacion.es se reserva el derecho de eliminar comentarios inadecuados No dude en avisar de posibles comentarios inadecuados
NOMBRE	<input type="text"/>	
E-MAIL	<input type="text"/>	
<input type="checkbox"/> Acepto las condiciones de uso		
<input type="button" value="ENVIAR"/> 		


 Google 

Hemeroteca

07 de Febrero del 2011

AÑADIR A FAVORITOS PORTADA DE INICIO PÁGINA DE INICIO HEMEROTECA VERSIÓN RSS

EL TIEMPO

Hoy

Previsión Semanal


Huelva

 Tiempo: **Poco nuboso**

T. Máxima: | T. Mínima:

Datos proporcionados por ILS AEMET

ENCUESTAS



¿Considera que son suficientes los refuerzos invernales para el Recre?

 Sí

 No

< Anterior


 DESCARGA GRATIS
TU PERIÓDICO EN PDF

viva

viva huelva

ya está en facebook 

haz click en este banner y agréganos 

Publica tus anuncios



**Publica
tus anuncios
gratis**