

Edición del Lunes, 07-Feb-11

Usuario Hemeroteca Fuente

INICIO CEUTA MELILLA MARRUECOS FORO FARO MULTIMEDIA BLOGS SERVICIOS ESPECIALES

Editorial | Política | Cultura | Sociedad | Economía | Educación | **Sanidad** | Tribunales | Medio Ambiente | Sucesos | Deportes | Dominicales

ESTAS EN: INICIO > SANIDAD > NACIONAL > CONSUMO JAMÓN IBÉRICO APORTA 45% INGESTA RECOMENDADA DE HIERRO, SEGÚN ESTUDIO

Consumo jamón ibérico aporta 45% ingesta recomendada de hierro, según estudio

SÁBADO, 05 DE FEBRERO DE 2011 19:47, AGENCIAS

Me gusta



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).

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).

COMPARTIR       Me gusta    

Añadir Comentario:

Usuario registrado

nombre contraseña ENTRAR

Identifícate y tus comentarios se publicarán automáticamente, si no tienes cuenta [regístrate pulsando aquí](#).

nombre email

IMPORTANTE:

Los comentarios publicados son de exclusiva responsabilidad de sus autores y las consecuencias derivadas de ellos pueden ser posibles de las acciones legales que correspondan. Aquí

(máximo 1000 caracteres)