

cuenta **NARANJA**

**YO SOY AHORRADORA**

**3,5%** T.A.E.  
a 4 meses

**ING DIRECT**  
**ESTO ES AHORRAR**  
 Abre ahora

Diario Córdoba, Lunes 7 de Febrero de 2011.

[Regístrate](#) [Zona Usuarios](#)**CÓRDOBA** Andalucía[Titulares](#) [Boletín](#) [Hemeroteca](#) [Versión Móvil](#) [Buscar](#)
[Córdoba](#)
[Opinión](#)
[España](#)
[Internacional](#)
[Economía](#)
[Deportes](#)
[Cultura](#)
[Multimedia](#)
[Más Secciones](#)
[Servicios](#)
[Canales](#)
[Participa](#)
[Local](#) | [Provincia](#) | [Andalucía](#) | [Contraportada](#) | [Verano](#) | [Suplemento Etcétera](#)

SALUD.

## Comer jamón de cerdo aumenta el aporte de hierro y cinc

06/02/2011 EFE

[comentarios](#)[enviar](#)[imprimir](#)[valorar](#)[añade a tu blog](#)

El consumo de jamón ibérico aporta hasta un 45% de hierro de la ingesta recomendada para la población española de hombres y un 23% para mujeres --con mayores necesidades metabólicas--, según un estudio elaborado por el Centro Tecnológico de la Carne y la Universidad de Granada. 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. 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% y un 36% 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.

### EDICIÓN IMPRESA EN PDF



Esta noticia pertenece a la edición en papel.

[Ver archivo \(pdf\)](#)

[comentarios](#)[enviar](#)[imprimir](#)[valorar](#)[añade a tu blog](#)
[Siguiente noticia en Andalucía \(6 de 7\)](#)
[Siguiente noticia en Andalucía \(6 de 7\)](#)

### DESTACAMOS



**ESPECIAL**  
Cordobeses por el mundo, en nuestra web



**MULTIMEDIA**  
Galerías de fotos con los temas de actualidad.

### DESTACAMOS



**Canal Bolsa**  
Controla tu cartera y sigue la actualidad bursátil.



**ESPECIAL LA LIGA**  
Ligas BBVA y Adelante: equipos, resultados, clasificaciones...



**SORTEOS**  
Consulta los resultados de todos los sorteos de loterías y apuestas...



**Canal Motor**  
Toda la información del mundo del motor en nuestro canal.

[PaginasAmarillas.es](#)

[Todas las provincias](#)


### BLOG



**HISTORIAS DE AQUÍ**  
Manuel Ruiz Díaz

### SERVICIOS



Las más leídas, valoradas y enviadas...



1ª y 2ª División, Copa del Rey, UEFA, Champions League.

### MÁS



### Anuncios Google

#### Densia de Danone

¿Son tus huesos tan fuertes como crees? ¡Haz el test y compruébalo!

[www.densia.com](http://www.densia.com)

#### Terapia con Células Madre

Nuevos tratamientos para mejorar la situación de enfermos degenerativos

[www.xcell-center.es/CelulasMadre](http://www.xcell-center.es/CelulasMadre)

#### Jamón de Guijuelo D.O.

Jamones Aljamar Venta On-Line Iberico 115 € 8 Kilos. Envíos 24H

[www.jamoncitoiberico.com](http://www.jamoncitoiberico.com)

### Comentarios (0)

Esta noticia no admite comentarios.

Solo es posible comentar noticias de la edición del día.

### WEBS DEL GRUPO ZETA

El Periódico de Catalunya  
SPORT  
Diario Córdoba  
El Periódico Extremadura

El Periódico de Aragón  
Mediterráneo  
La Crónica de Badajoz  
Ciudad de Alcoy

Windows Revista Oficial  
Woman  
Viajar  
Interviú

Tiempo  
Man  
Primera Línea  
Cuore

AutoHebdo Sport  
PlayStation Revista Oficial  
Digital Camera  
Cartoon Network

Ediciones B  
Mortadelo y Filemón  
Zeta Gestión de Medios

RedAragon  
RedExtremadura  
RedMediterráneo

**Enlaces Recomendados:** Cta NÓMINA de ING. Te da más. Tarjetas gratis | Vuelos | Cursos y masters | Apuestas Deportivas stanjames.es | Venca.es conecta con la moda | Entradas Barcelona | Barcelona tickets | Jamon iberico | Juegos | Pisos y casas | Bingo | Entradas concierto | Poker | Bingo Online | Escorts Barcelona | Coches de ocasión | Cta NARANJA de ING 3,5% TAE 4 meses Sin comisiones

