

IBEX 35:

Estás en: Finanzas > Noticias > Empresas

07 de Febrero de 2011

AND-SALUD-JAMÓN

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

05/02/2011 - 10:36 - Noticias EFE

[Suscríbete a las noticias](#)

Vota  0 Votos

Opina 0 Opiniones Imprimir Enviar Rectificar

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).

**Cuenta NARANJA de ING DIRECT: 3,5% TAE y después sigue ganando todos los meses. Sin comisiones, ninguna.**

**cuenta AZUL de iBanesto.com. Con la cuenta AZUL 3,60% TAE tus ahorros crecen todos los meses**

| Comparte esta noticia -        

**LO + LEÍDO** LO + COMENTADO LO + VOTADO

- El INE buscará 5.000 trabajadores para realizar el censo de 2011
- El Ibx organiza otro ataque a los 11.000 tras olvidar el paro americano
- Febrero, mes de resultados para los pequeños: ¿Quién dará la campanada?
- Santander compra el 100% del banco polaco Zachodni por 4.250 millones

[+] VER TODA LA ACTUALIDAD

**Opina**

Nombre \*  \* Opinión \*

Email \*

Acepto todas las condiciones de uso campos obligatorios

## Listado de comentarios

Buscar

usuario  contraseña

Soy suscriptor de Inversión.  
Regístrate | ¿Has olvidado tu contraseña?






**QUE INVIERTAN EN EL PAÍS**  
**Reino Unido busca millonarios**  
Facilitará la residencia a los multimillonarios para atraer inversiones

**5 Informes Iber Gratis**  
Incluye Valoración de riesgo 

**Opera en bolsa con Self Bank.** Desde 2.95€ por operación. Compara con otros bancos y ahorra comisiones.

**★★★★★ Consultar**

Buscar Ofertas

Informática  
Moda y Estilo  
Imagen y Sonido

Teléfonos Móviles  
Más

**Invierte en las divisas**  
Invierte 100€ y obtenga 40.000€. Tutorial explicativo en castellano.  
[www.IFOREX.es](http://www.IFOREX.es)

**Invierte en Bolsa**  
Aprende a invertir en Bolsa con nuestra demo gratuita.  
[www.activotrade.com](http://www.activotrade.com)

**Jamón Ibérico Bellota**  
Premio IFFA Europa mejor ibérico Bernardo Hernández. Dese el gusto  
[www.Beher.es](http://www.Beher.es)