

El jamón ibérico aporta el 45% de la ingesta idónea de hierro

El Centro Tecnológico de la Carne y la UGR elaboran el primer estudio nutricional

REDACCIÓN / GRANADA | ACTUALIZADO 06.02.2011 - 01:00

0 comentarios 0 votos

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

Según informó 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% 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, 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).

0 comentarios 0 votos

0 COMENTARIOS

[Ver todos los comentarios](#)

Su comentario

Nombre *

Email (no se muestra) *

Blog o web

Publicar información



Introduce el código de la imagen

Acepto las [cláusulas de privacidad](#)

ENVIAR COMENTARIOS

Normas de uso

Este periódico no se responsabiliza de las opiniones vertidas en esta sección y se reserva el derecho de no publicar los mensajes de contenido ofensivo o discriminatorio.



[GALERÍAS GRÁFICAS](#) | [CANALES](#) | [BLOGS](#) | [PARTICIPACIÓN](#) | [HEMEROTECA](#) | [BOLETÍN](#) | [ESPECIALES](#)

[MAPA WEB](#)

[PORTADA](#) | [GRANADA](#) | [PROVINCIA](#) | [DEPORTES](#) | [ANDALUCÍA](#) | [ACTUALIDAD](#) | [CULTURA](#) | [OPINIÓN](#) | [SEMANA SANTA](#) | [TV](#) | [SALUD](#) | [TECNOLOGÍA](#)

© Joly Digital | [Aviso legal](#) | [Quiénes somos](#) | [RSS](#)

www.diariodecadiz.es | www.diariodesevilla.es | www.diariodejerez.es | www.europasur.es | www.eldiadicordoba.es | www.huelvainformacion.es | www.granadahoy.com
www.malagahoy.es | www.elalmeria.es | www.anuariojolyandalucia.com

SITIOS RECOMENDADOS

