

# El consumo de jamón ibérico aporta el 45% de hierro recomendado

El estudio de la Universidad de Granada y del Teica destaca también su aporte de vitaminas

S.P./ HUELVA, INFORME | ACTUALIZADO 07.02.2011 - 05:01

0 comentarios 0 votos



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.

Según se 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).

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](#)

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.

**ENVIAR COMENTARIOS**

LO ÚLTIMO LO MÁS LEÍDO LO MÁS COMENTADO

- 09:38 'Hellcats' anima
- 09:35 Malos tiempos para Halle Berry
- 09:30 Las imágenes del Algeciras CF - Puerto Real CF
- 09:22 Perder una parte para ganar la vida
- 09:21 El excesivo consumo de grasas 'malas' aumenta el riesgo de padecer ...

[Ver más](#)