

Edición: **Granada** Edición Almería · Edición Jaén Personalizar

Iniciar sesión con

Regístrate

Portada Local Deportes Economía Más Actualidad Gente y TV Ocio Participa Blogs Servicios Hemeroteca

IR

Finanzas Análisis Cotizaciones Depósitos Fiscalidad Fondos Inversión Hipotecas Empresas de Granada Trading Formación Materias Prima

Estás en: Granada - Ideal > Economía > Últimas noticias > Consumo jamón ibérico aporta 45% ingesta recomendada de hierro, según estudio

ÚLTIMAS NOTICIAS DE ECONOMÍA 10:42

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

Noticias EFE

Huelva, 5 feb (EFE).- 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). EFE

1010282

[Cuenta AZUL de iBanesto.com. Con la cuenta AZUL 3,60% TAE tus ahorros crecen todos los meses](#)

ANUNCIOS GOOGLE

Spa desde 9€, cena 5.95€

Hoy te ofrecemos planes exclusivos No los dejes escapar.Regístrate ya
Letsbonus.com

Jamon iberico oferta

Envío Gratis 24horas Maxima Calidad al Mejor Precio
www.MeGustaelJamon.com

Jamón de Guijuelo D.O.

Jamones Aljomar Venta On-Line Iberico 115 € 8 Kilos. Envíos 24H
www.jamoncitoiberico.com

JamonesBaratos.com

Las ofertas + impactantes en Jamón Serrano, Reserva, Ibérico, Bellota
www.JamonesBaratos.com

ENLACES VOCENTO

ABC.es
El Correo
nortecastilla.es
Elcomerciodigital.com
SUR digital
Qué.es
La Voz Digital
Punto Radio
hoyCinema
Infoempleo
11870.com

Hoy Digital
La Rioja.com
DiarioVasco.com
Ideal digital
Las Provincias
El Diario Montañés
Laverdad.es
Finanzas y planes de
hoyMotor
Autocasion
Hoyvino

Powered by SARENET

ideal.es

© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal

Registro Mercantil de Granada, Tomo 924, Libro 0, Folio 64, Sección 8, Hoja GR17840,
Inscripción 1ª C.I.F.: B18553883 Domicilio social en C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA
18210 Peligros (Granada) Correo electrónico de contacto: idealdigital@ideal.es Copyright
© Ideal Comunicación Digital S.L.U., Granada, 2008. Incluye contenidos de la empresa
citada, del diario IDEAL editado por Corporación de Medios de Andalucía y en su caso, de
otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización,
total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y
escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como
resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos,
a la que se manifiesta oposición expresa.

Contactar | Mapa Web | Aviso legal | Política de privacidad | Publicidad | Master de
periodismo | Visitas al Ideal