



Los secretos de la diplomacia
Exclusiva 20minutos.es

20minutos.tv Listas laBlogoteca Juegos CC RSS

Portada Nacional Internacional Economía Tu ciudad Deportes Tecnología & Internet Entretenimiento Gente y TV Comunidad20 Blogs

En imágenes Madre reciente Consultorio psicológico Consultorio sexológico Blogs Videos Listas RSS Minutecas Cartas Trivials

Videojuegos Motor Belleza y salud Viajes Vivienda Empleo Viñetas Archivo Edición impresa Boletines Servicios

Belleza/Salud

Vitaminas y minerales: los beneficios del jamón ibérico



Un nuevo estudio recuerda las virtudes del gran jamón español. (Archivo)

Ampliar

Aporta un 45% del hierro recomendado para hombres y un 23% para mujeres.

El jamón es fuente de vitaminas B1, B2, B3 y B6 y de cinc.

Este mineral es básico en el crecimiento de la masa muscular en la pubertad.

15 18 Me gusta 125

EFE. 08.02.2011 - 12.04h

Twitter

Si quieres twitear esta noticia [#jamón-ibérico](#) [#vitaminas](#)



Smart Sushi

Los vegetales utilizados en la elaboración del [#sushi](#) también son ricos en [#vitaminas](#) y proporcionan [#fibra](#).



TecturaSpacio

RT [@esteban_brix](#): el alimento con + contenido de vitamina c en el planeta se llama camu camu y es peruano, más info en mi blog [#vitaminas](#) <http://bit.ly/7annuPA>

[Ver todos los tweets](#)

Es uno de los manjares de la mesa española y además su consumo es bueno para la salud. Un nuevo estudio añade más beneficios a la lista. 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-.

El Centro Tecnológico de la Carne y la [Universidad de Granada](#) ha elaborado el 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.

El cinc, abundante en el jamón, es fundamental durante la lactancia para el correcto desarrollo de los bebés

Hierro y cinc

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.

Fuente de vitaminas

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**.

↓ PUBLICIDAD ↓

Minutecas relacionadas

Jamón

También en Belleza/Salud



Dejar de fumar reduce en un 90% la mortalidad cardiovascular ¹⁹
08.02.2011 - 13.00h



Científicos británicos desarrollan una vacuna universal contra todas las cepas de gripe ²⁴
08.02.2011 - 08.15h



El café en situaciones de estrés ayuda a las mujeres pero perjudica a los hombres ²²
07.02.2011 - 12.41h



Los años que trabaja la madre influyen en el peso de los hijos ¹⁵
07.02.2011 - 11.48h

Coches Seguros Pisos Viajes

fotocasa.es