


• CERES TELEVISIÓN NOTICIAS EN TU MÓVIL: Envía la palabra clave CERES al 7044 desde tu teléfono Movistar, Amena o Vodafone

Noticias  
 Portada  
 Servicio General  
 España  
 Canal  
 Parlamentario  
 Castilla y León  
 Castilla y León:  
 Local > Valladolid  
 Andalucía  
 Andalucía:  
 Local > Cádiz  
 Servicio Madrid  
 Economía y Finanzas  
 Salud y Consumo  
 Comunicación/Medios  
 Ciencia y Tecnología  
 Sociedad, Ocio y  
 Cultura  
 View in English  
**SÓLO ABONADOS:**  
 Últimos vídeos  
**SÓLO ABONADOS:**  
 Previsiones  
 Informativas  
**SÓLO ABONADOS:**  
 Entrevistas  
**SÓLO ABONADOS:**  
 Servicios Gráficos  
**SÓLO ABONADOS:**  
 Vídeos del día  
**SÓLO ABONADOS:**  
 Press-clipping

**El Tiempo**  
 Cortesía de Meteored  
 Viernes 28/10/2005, <http://www.meteored.com>



Elige CC.AA

**BBC MUNDO.com**

**EN VIVO AUDIO**

Canal Noticias EP  
 Política Nacional  
 Economía  
 Empresas  
 Internacional  
 Finanzas  
 Comunidades  
 Autónomas  
 Ciencia  
 Sociedad  
 Sucesos  
 Local  
 Cultura  
 Deportes  
 Educación  
 Tribunales  
 Motor  
 Tecnología  
 Ocio  
 Turismo  
 Prensa,Radio,TV  
 Salud  
 Otras Noticias



Ocio y Servicios

Leer Webmail  
 Alta Correo Web  
 Loterías y Sorteos  
 Farmacias de  
 Guardia  
 Días Internacionales  
 Conexión gratuita



Actualizado jueves, 27 de octubre de 2005

### Experto en nutrición recomienda el consumo de jamón serrano para prevenir el colesterol y enfermedades cardiovasculares

Noticia publicada a las 21:19  
 miércoles, 26 de octubre de aaaa

MADRID, 26 (EUROPA PRESS)

El profesor de Nutrición de la Universidad Complutense Antonio Villarino, vicepresidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, recomendó hoy el consumo de jamón serrano como alimento rico en vitaminas del grupo B, fundamentales para prevenir el colesterol malo (LDL) y las enfermedades cardiovasculares.

En un encuentro con medios de comunicación organizado por la Fundación Jamón Serrano, el doctor Villarino indicó que el jamón serrano es un alimento muy equilibrado, con una cantidad de proteínas aceptable y poca cantidad de grasa.

A este respecto, destacó que este producto es rico es vitamina B6 o piridoxina, cuya ingesta diaria junto con otro tipo de nutrientes como el ácido oleico, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, según una investigación realizada por el Departamento de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada. La piridoxina también contribuye al perfecto funcionamiento del hígado y del sistema nervioso central, así como a la formación de la sangre.

Por otra parte, un estudio de la Universidad de Hiroshima en Japón revela que las dietas ricas en vitamina B6 podrían ayudar a prevenir la proliferación de las células causantes del cáncer de colon al inicio de la enfermedad. El efecto protector aumenta, igualmente, si esta dieta rica en vitamina B6 va acompañada de una cantidad adecuada de grasa.

Además, el jamón serrano contiene vitamina B3 (niacina), necesaria para la producción de energía, la salud de la piel y el sistema nerviosos; y vitamina B1 (tiamina), responsable del mantenimiento del cerebro y las células nerviosas sanas. "Tan sólo 100 gramos de jamón serrano --añadió el doctor Villarino-- proporcionan el 24% del consumo diario de estas vitaminas del grupo".

Finalmente, resaltó que el jamón serrano destaca también por su contenido en hierro del tipo "hemo" (fácilmente absorbible por el organismo) y en zinc, fundamental para el sistema inmune y para el crecimiento y desarrollo de niños y adolescentes.



EP - Experto en nutrición recomienda el consumo de jamón serrano para prevenir el colesterol y enfermedades cardiovasculares

CERESTVNOTICIAS.COM - Servicio de Noticias ofrecido por Europa Press y Ran Internet

### Otras noticias

#### Jueves, 27 de octubre de 2005

- Más de 350 especialistas asisten desde hoy en A Coruña a un curso sobre aparato digestivo
- León acoge desde hoy un curso de radiología vascular e intervencionista en modelos animales
- Un centenar de especialistas revisan hoy en Córdoba las nuevas técnicas en rehabilitación cardiopulmonar
- El libro "Yo aborté" se presenta hoy en Madrid y cuenta con 17 testimonios de personas implicadas en abortos
- Andalucía.- Profesionales de urgencias extrahospitalarias protestan hoy en Sevilla para denunciar su precariedad
- Vietnam amenaza con producir su propia versión genérica de Tamiflu si no llega a un acuerdo con Roche
- Vietnam amenaza con producir su propia versión genérica de Tamiflu si no llega a un acuerdo con Roche
- El libro "Yo aborté" se presenta hoy en Madrid y cuenta con 17 testimonios de personas implicadas en abortos
- Más de 250 expertos se reúnen hoy en Sevilla en unas jornadas sobre investigación biomédica
- Un centenar de especialistas revisan hoy en Córdoba las nuevas técnicas en rehabilitación cardiopulmonar

**NUEVO:**  
Mov. Logos/Tonos  
**NUEVO:**  
Más Logos y Tonos  
Mensajes SMS  
**NUEVO:**  
Amigos y Relaciones  
**NUEVO:**  
Buzones de voz  
Sala de Chat  
Herramientas  
Programas/Utilidades  
Nuestros Programas  
Solicitudes  
Otros  
Mercadillo  
Chat  
Colaboradores  
Contactar



Euroconvertor

Anuncios Goooooogle

**Pierda peso**  
¿Está harto de probar de todo?  
Consigalo para siempre y sin dietas  
[www.tunuevafigura.com](http://www.tunuevafigura.com)

**Salud Madrid - Herbolario**  
Suplementos Dietéticos con calidad y bajo precio  
[www.saludmadrid.com](http://www.saludmadrid.com)

**Tratamiento AntiAcné**  
Tratamiento natural y definitivo. Elimina los granos y las cicatrices  
[www.singranos.com](http://www.singranos.com)

**Para Saber Lo Que Comes**  
Alimentacion y Dieta Sana y Natural Disfruta comiendo sano  
[www.cocinavital.com](http://www.cocinavital.com)

**Revista de prensa**  
**>>Tiempo Real**  
**Una sesión cambiante concluye a la baja en las Bolsas de EEUU**  
Lycos Portada Jueves, 27 de Octubre del 2005  
**Maragall se reúne con Mas, De Madre, Carod y Saura para definir la estrategia en el debate del Estatut**  
Yahoo.es Portada - Vía Efe Jueves, 27 de Octubre del 2005  
**La embajadora reconoce el apoyo del Gobierno mexicano a los turistas españoles**  
Yahoo.es Portada - Vía Efe Jueves, 27 de Octubre del 2005  
**Moratinos se reúne con el embajador iraní por la declaración anti-israelí**  
Yahoo.es Portada - Vía Efe Jueves, 27 de Octubre del 2005  
**Alonso informa del cumplimiento de las recomendaciones de la Comisión del 11-M**  
Yahoo.es Portada - Vía Efe

Jueves, 27 de Octubre del 2005

**El BBVA ganó 2.728 millones en los nueve primeros meses, un 24,9% más**

Yahoo.es Portada - Vía Efe  
Jueves, 27 de Octubre del 2005

**La Santa Sede y las instituciones judías conmemoran hoy los 40 años de relaciones interreligiosas**

Yahoo.es Portada - Via Europa Press Jueves, 27 de Octubre del 2005

**Los pescadores de Valencia rechazan la última oferta del Gobierno**

Terra Actualidad Jueves, 27 de Octubre del 2005

**Un gran incendio forestal obliga a desalojar dos caseríos en Guipúzcoa**

El Periódico de Catalunya Última Hora Jueves, 27 de Octubre del 2005

**Los pescadores catalanes exigen la retirada de las multas para desbloquear**

El Periódico de Catalunya Última Hora Jueves, 27 de Octubre del 2005

[iMente](#) Titulares GRATIS en tu web



**Horóscopo**

Elige tu signo

Capricornio

VER >>