



Actualidad > **Sociedad**

BUSCAR EN EL CANAL

Noticias

BUSCAR

▼ Portada

► **Sociedad**

·La Familia Real

Provincias

Nacional

Internacional

Sucesos

► **Sociedad**

Ciencia

Cultura

Especiales

Finanzas/Invertia

Día en imágenes

Zona multimedia

Sorteos

El tiempo

Televisión

Tráfico

Chat

Foros

El Reto

Buscar en Internet



Actualidad



SOCIEDAD

Para prevenir el colesterol 26-10-2005

Experto en nutrición recomienda el consumo de jamón serrano

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.

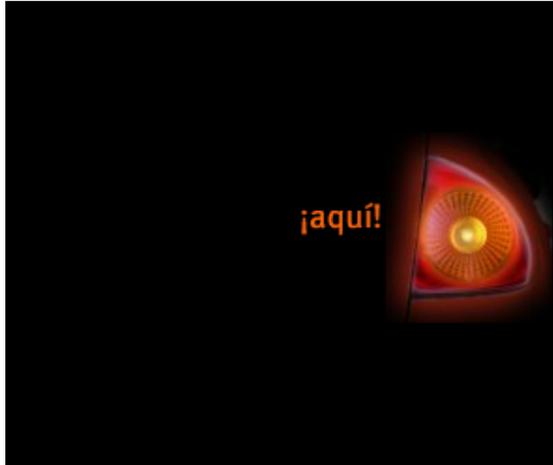
A este respecto, destacó que este producto es rico es vitamina B6 o piridoxina, cuya ingesta diaria junto con otro tipo de nutrientes como el ácido oleico, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, según una investigación realizada por el Departamento de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad 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 nervioso; 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.

PUBLICIDAD



Terra Actualidad - Europa Press

100% Jabugo, 100% Ibérico

De Jabugo a su casa sin escalas. Y Gratis el libro "Jabugo al Máximo".
www.maximilianojabugo.com

Pierda peso

¿Está harto de probar de todo? Consígalolo para siempre y sin dietas
www.tunuevafigura.com

Tratamiento AntiAcné

Tratamiento natural y definitivo. Elimina los granos y las cicatrices
www.singranos.com

Anuncios Google

imprimir enviar a un amigo

