

- Jueves 27 de Octubre -

Usuarios registrados

Usuario:

Password:

- [¿Olvidó su contraseña?](#)
- [Política de privacidad](#)

[REGISTRARSE](#)

Carpetas

A - B - C - D - E - F
G - H - I - J - K - L
M - N - O - P - Q - R
S - T - U - V - W - X
Y - Z



mas de **25.000**
notas de prensa



Nota de prensa


[email al comunicador](#)

[ver carpeta de prensa](#)

FUNDACIÓN JAMÓN SERRANO

26-10-05 // 16:18h

EL JAMÓN SERRANO, ALIMENTO RECOMENDADO EN DIETAS SANAS Y EQUILIBRADAS

§ El Jamón Serrano, destaca como alimento rico en vitaminas del grupo B, fundamentales para el buen funcionamiento de nuestro metabolismo, así como en la prevención de la producción de LDL.

§ Según una investigación realizada por la Universidad de Granada, la ingesta en la dieta diaria de alimentos que contienen piridoxina (B6) y ácido oleico, como el Jamón Serrano, ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares.

§ Una investigación de la Universidad de Hiroshima en Japón, concluye que las dietas ricas en vitamina B6, podrían ayudar a inhibir el cáncer de colon al inicio de la enfermedad. Si la dieta rica en vitamina B6 se acompaña de una cantidad adecuada de grasa, el efecto protector aumenta.

Madrid, 26 de Octubre de 2005.- El Jamón Serrano, al ser rico en proteínas, vitaminas del grupo B, sobre todo B1, B3 y B6 y en minerales como el zinc o el hierro, es un alimento de alto valor nutricional. Estos minerales resultan fundamentales, pero cabe destacar el papel de las vitaminas del grupo B en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Así lo avala una investigación realizada por el Departamento de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada. Según los resultados obtenidos de la investigación, la ingesta en la dieta diaria de alimentos que contengan piridoxina o vitamina B-6 junto con otro tipo de nutrientes como el ácido oleico, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares. De este modo, podemos afirmar que el consumo de productos ricos en vitamina B, como es el Jamón Serrano, resulta recomendable para ser incluido en una dieta de prevención cardiovascular.

La calidad y cantidad de grasa en la dieta, determinan y afectan directamente al desarrollo de diversas enfermedades cardiovasculares, de modo que algunos factores de riesgo, como el colesterol, pueden ser modificados por los ácidos grasos ingeridos. Uno de los ácidos grasos más beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares es el ácido oleico, principal componente del jamón serrano. El ácido oleico facilita la producción de HDL (colesterol bueno) en el organismo, mientras que ayuda a reducir el LDL (colesterol malo).

El Jamón Serrano, destaca por su gran cantidad de vitamina B6 o piridoxina, la cual, previene alteraciones nerviosas, de la piel y mucosas, contribuye al perfecto funcionamiento del hígado y del sistema nervioso central y a la formación de la sangre. Con 100 g de jamón obtenemos entre un 15 y un 28% de las necesidades diarias de esta vitamina.

Para investigar sobre la prevención del cáncer de colon, la Universidad de Hiroshima en Japón, realizó un estudio en ratones durante 22 semanas con vitamina B6. Los resultados obtenidos, sugieren que las dietas ricas en vitamina B6, como aquellas en las que se incluya en el Jamón Serrano, podrían ayudar a prevenir la proliferación de las células causantes del cáncer de colon al inicio de la enfermedad. Además, si esta dieta rica en vitamina B6 va acompañada de una cantidad adecuada de grasa, el efecto protector podría aumentar.

Según la Organización Mundial de la Salud, el consumo máximo recomendable de colesterol al día es de 300 mg. La cantidad máxima de colesterol que nos encontramos en 100 gramos de Jamón Serrano es de tan sólo 70 mg, convirtiéndolo en un alimento fundamental de una dieta sana y equilibrada, además de ayudar a prevenir la producción de LDL (colesterol malo).

Cuando hablamos del Jamón Serrano, no sólo nos estamos refiriendo a una de las joyas gastronómicas de la Dieta Mediterránea, sino también a un alimento con importantes cualidades nutritivas. El Jamón Serrano, destaca como una importante fuente de vitaminas del grupo B; especialmente tiamina (B1) y niacina (B3). La tiamina o vitamina B1, es la responsable del mantenimiento del cerebro y las células nerviosas sanas, el corazón en buen estado, el apetito normal y una adecuada agilidad mental. El Jamón Serrano contiene gran cantidad de tiamina, 0,75 mg/100g. Esta cantidad cubriría, por ejemplo, el 83% y el 63% de las necesidades de las mujeres y hombres jóvenes respectivamente. En el caso de la niacina (B3) es necesaria para la producción de energía, la salud de nuestra piel y el sistema nervioso, de modo que es fundamental para el correcto desarrollo de niños y adolescentes. El Jamón Serrano contiene por cada 100 g. de producto 11,9 mg de B3, con lo que se cubrirían el 79% y 59% en mujeres y hombres respectivamente.

Las vitaminas del grupo B son fundamentales para el mantenimiento de una buena salud. Tan sólo 100 gramos de Jamón Serrano proporcionan el 24% del consumo diario de estas vitaminas. Así, cuando comemos Jamón Serrano estamos contribuyendo al buen funcionamiento de nuestro metabolismo y, sobre todo, ayudando a prevenir enfermedades cardiovasculares y los trastornos en los niveles lipídicos en sangre (LDL).

El Jamón Serrano, un alimento con un alto valor nutricional

Un 65% del Jamón Serrano es agua, un 30,5% son proteínas de alto valor nutricional, y tan sólo un 4,5% son lípidos, careciendo de hidratos de carbono y fibra, según ONU, FAO y OMS, en el informe, titulado "Dieta, nutrición y prevención de las enfermedades crónicas" de 2003.

Valor energético

El Jamón Serrano es un alimento de bajo valor calórico, de hasta 160 kcal/100g. de producto. Por lo tanto es un alimento adecuado para dietas hipocalóricas.

Proteínas

Unos 100 g. de Jamón Serrano aportan 30,5 g. de proteínas. Las proteínas son fundamentales e imprescindibles para el organismo, ya que colaboran en la recuperación de las estructuras destruidas en la actividad diaria.

Teniendo en cuenta, que en general, se recomiendan de unos 40 a 60 g. de proteínas al día para un adulto sano, 150 g. de Jamón Serrano introducidos en platos variados (como por ejemplo salteado de verduras), cubrirían dichas necesidades aportando 45,45 g. de proteínas.

Las proteínas presentes en el Jamón Serrano son de alta calidad, debido a que nos aportan todos los aminoácidos esenciales, que el organismo no puede sintetizar, que precisamos para el recambio proteico en nuestro organismo.

Minerales

El Jamón Serrano destaca por su contenido en hierro y zinc. Así mismo es rico en fósforo y potasio, y por su modo de preparación, también lo es en sodio.

Notas de prensa

27-10-05 // 09:22h

El galato de epigallocatequina (EGCG)- que se comercializará con el nombre de TEAVIGOTM- favorece el control de peso, previene las enfermedades periodontales, la halitosis y la acción de los radicales libres
[Berbés Asociados](#)

27-10-05 // 08:27h

Hoy se entregan los Premios Reflexiones a la opinión sanitaria
[AstraZéneca](#)

26-10-05 // 20:00h

Las ocho recomendaciones de INSTIMED, líder en tratamientos de nutrición, para una dieta diez de la embarazada
[EPComunicación](#)

26-10-05 // 16:13h

El galato de epigallocatequina (EGCG)- que se comercializará con el nombre de TEAVIGOTM- favorece el control de peso, previene las enfermedades periodontales, la halitosis y la acción de los radicales libres
[Berbés Asociados](#)

26-10-05 // 13:49h

FAUSTINO RODRÍGUEZ, VICECONSEJERO DE CALIDAD, INAUGURA LA JORNADA "MEDICINA INDIVIDUALIZADA: UNA OPORTUNIDAD PARA EL SISTEMA SANITARIO"
[CARIOTIPO MHS, S.L.](#)

26-10-05 // 13:37h

Internet se confirma como una herramienta útil para el seguimiento de pacientes crónicos de SIDA
[Berbés Asociados](#)

26-10-05 // 13:31h

La prevención de los efectos adversos secundarios al tratamiento de interferón pegilado y ribavirina, clave para mejorar las tasas de curación de la hepatitis C en pacientes coinfectados con el VIH / VHC
[Berbés Asociados](#)

26-10-05 // 13:28h

SOCIOS FINANCIEROS asesora operaciones por valor de 700 millones en el primer semestre
[Socios Financieros](#)

26-10-05 // 12:51h

CREADO EL FORO PERMANENTE QUIMICA Y SOCIEDAD
[Bayer Iberia \(Grupo\)](#)

26-10-05 // 12:16h

Nuevos datos revelan que la formulación del clorhidrato de bupropión de liberación prolongada (XL) es efectiva y bien tolerada en el tratamiento de la Depresión Mayor
[Berbés Asociados](#)

[+ Más notas](#)

El hierro forma parte de las células sanguíneas y musculares. Su función será transportar el oxígeno necesario para el metabolismo celular. El Jamón Serrano contiene hierro del tipo "hemo", caracterizado por su fácil absorción en el organismo (alta biodisponibilidad) en comparación con el hierro de origen vegetal, de difícil absorción en nuestro organismo.

Por otro lado, los aminoácidos del Jamón Serrano aumentan la asimilación del hierro de más difícil absorción por el organismo (tipo "no hemo"), presente en los cereales o leguminosas, incrementando de ese modo las ventajas del consumo de Jamón Serrano en nuestra dieta. Pero si además a esa combinación de Jamón con cereales, se le suma alguna fuente de vitamina C, la absorción del hierro será aun mayor. Aun más, una combinación nutricionalmente perfecta sería: pan con Jamón Serrano de la Fundación y una fruta, como es una manzana y un melón.

El zinc es fundamental para el sistema inmune, y para el crecimiento y desarrollo, entre otras funciones. Es un mineral a destacar en la niñez y en la adolescencia, ya que dará lugar a su correcto crecimiento y desarrollo, a parte de protegerle de enfermedades por su función en el sistema inmune. Por todo ello, el zinc no puede faltar en la alimentación de los niños y adolescentes.

El Jamón Serrano es un alimento con buen contenido en Zinc, aportando tan importante mineral a nuestro organismo.

SOBRE LA FUNDACIÓN JAMÓN SERRANO

La Fundación del Jamón Serrano nace, por iniciativa de la Mesa del Jamón de CONFECARNE (Confederación de Organizaciones Empresariales del Sector Cárnico de España), que agrupa a cerca del 80% de la producción de jamón curado en España, como entidad sin ánimo de lucro para impulsar la implantación de la ETG del Jamón Serrano y apoyar a las empresas elaboradoras de este producto.

Por ello, la Fundación ha creado una contramarca que permite distinguir el verdadero Jamón Serrano de la Fundación, garantiza la máxima calidad de los productos, fomenta el conocimiento de la Especialidad Tradicional Garantizada y otorga prestigio a las piezas que la ostentan. Sólo aquellas piezas que cumplen los requisitos exigidos por la Unión Europea pueden acogerse a la denominación de Jamón Serrano, y éstas a su vez, pueden distinguirse con la contramarca de la Fundación.

La ETG

El proyecto de solicitud de la ETG del Jamón Serrano se originó en respuesta al deseo manifestado en numerosas ocasiones por los empresarios del sector, siempre de forma muy mayoritaria, de proteger, tipificar y mejorar la imagen del Jamón Serrano.

A través del registro del Jamón Serrano como Especialidad Tradicional Garantizada se ha buscado dar respuesta a una serie de aspectos fundamentales el futuro del sector, como son:

- La necesidad de proteger el nombre "Jamón Serrano".
- Valorizar esa denominación mediante su registro a nivel comunitario.
- Prestigiar el producto mediante el empleo de un logo diferenciador.
- Hacer llegar al consumidor que su calidad ha sido reconocida y avalada por la Unión Europea.
- Disponer de un control eficaz e imparcial que evite la competencia desleal.
- Tomar la iniciativa antes de que otros puedan adelantarse.

Las calidades que establece la Fundación Jamón Serrano

La contraetiqueta que acompaña a los Jamones Serranos de la Fundación no solamente certifica que el producto cumple los requisitos de calidad contenidos en el Pliego de Condiciones, sino que además garantiza la curación mínima de las piezas, habiendo sido todo ello verificado por Entidades de Control Independientes.

Así los Jamones Serranos de la Fundación aportan una información adicional y una garantía de curación de gran valor para los consumidores y contribuyen a una mayor clarificación del mercado del Jamón Serrano.

Para ello la Fundación del Jamón Serrano ha establecido las siguientes tres CALIDADES:

PLATA: Jamones Serranos con curación de 8 a 11 meses.

ORO: Jamones Serranos con curación de 11 a 14 meses.

GRAN SERRANO: Jamones Serranos con más de 14 meses de curación.

Así como unas contraetiquetas identificativas para las presentaciones inferiores a la pieza (medios, tercios, cuartos, tacos y loncheados) de todos los Jamones Serranos de la Fundación con un mínimo de 8 meses de curación.

EL JAMÓN SERRANO Y LAS DIFERENTES RAZAS

El Jamón Serrano comienza a elaborarse para poder disponer de productos cárnicos fuera de la época de matanza. El nombre de jamón "serrano" históricamente define el tipo de jamón que se curaba en las serranías.

El Jamón Serrano es un derivado cárnico que se obtiene de las extremidades posteriores del cerdo, que posteriormente se sala y se somete a secado y curación durante meses a ciertas condiciones de temperatura y humedad.

El Jamón Serrano no requiere de cocinado para su consumo, ya que tiene un proceso de maduración y autofermentación suficiente para ser consumido como está. Aunque es un excelente compañero en multitud de especialidades gastronómicas.

En España se comercializan principalmente dos razas de cerdo:

- El Cerdo Blanco
- El Cerdo Ibérico

CÓMO CORTAR EL JAMÓN SERRANO

1.Descortezar sólo la parte que nos permita el corte en un período de dos o tres días, para evitar que se reseque. Se recomienda comenzar la pieza colocando la pezuña hacia arriba.

2.Introducir el cuchillo ancho con un corte vertical y no muy profundo, marcando una línea recta para romper la corteza de la parte alta, sin llegar a la carne.

3.Con el cuchillo jamonero, realizar cortes finos y rectos, para obtener, de esta manera, lonchas homogéneas, no más largas de 6 ó 7 cm que abarquen el ancho de la pieza.

4.Una vez que lleguemos al hueso coxal, debemos rodearlo para seguir obteniendo lonchas hasta llegar a los huesos longitudinales.

5.Voltar el Jamón Serrano para, siguiendo el mismo proceso, descortezar y proceder con esta parte, igual que con la principal.

6.Por último, la carne que no pude cortarse en lonchas, se utilizará para obtener tacos y trozos irregulares que podemos utilizar en multitud de preparaciones culinarias.

El Jamón Serrano de la Fundación contiene propiedades únicas y es un alimento nutritivo y fácil digestión. Estos son algunos para disfrutar de su sabor al máximo:

- El frío o el calor extremo pueden alterar sus propiedades. El Jamón debe situarse en un lugar seco pero con cierta ventilación, a una temperatura ambiente estable.
- Las lonchas deben presentar un aspecto brillante y nunca opaco. Tanto si el corte se ha hecho a mano, como si se ha realizado a máquina, las lonchas deben ser finas y consumirse lo antes posible.
- Las zonas que queden abiertas deben cubrirse con el tocino sobrante para evitar que se seque.

RECETARIO DE LA FUNDACIÓN JAMÓN SERRANO

El Jamón Serrano, producto estrella de nuestra gastronomía, es un alimento que al consumirse solo, debe degustarse a temperatura ambiente y cortarse justo antes de ser consumido. Con cuchillo largo y afilado se realizan los cortes, extrayendo lonchas finas. De igual modo, el Jamón Serrano puede ser empleado en multitud de platos. Entre ellos, los que forman parte de este recetario:

- San Jacobos de Piquillos y Jamón Serrano de la Fundación
- Empanadillas de Acelga y Jamón Serrano de la Fundación
- Magras con Tomate y Jamón Serrano de la Fundación
- Huevos a la Reina con Jamón Serrano de la Fundación

Huevos a la Reina con Jamón Serrano de la Fundación

Ingredientes

- 2 lonchas Jamón Serrano de la Fundación· 4 huevos
- 4 rebanadas de pan
- 1 cebollas
- 4 cucharadas tomate concentrado
- 1 chorro de vino blanco seco
- 1 cucharada de harina
- Pimienta
- Nuez moscada
- 1 vaso grande de leche
- 4 cucharadas de nata líquida
- Aceite
- Sal
- Perejil

Elaboración

Cortar el pan en círculos y freírlos en una sartén con aceite muy caliente. Retirarlos. En la misma sartén, con un poco de aceite, rehogar la cebolla picada. Añadir el jamón, dar vueltas y agregar la harina, el vino y el tomate concentrado. Luego incorporar la leche y por fin la nata y la nuez moscada. Colocar todo en una fuente refractaria y poner lo huevos encima. Echar la sal y pimienta y ponerlo todo en el horno durante 4 minutos, a 180 grados, hasta que cuaje. Al servir, rodearlos con el pan frito y espolvorear con perejil.

San Jacobos de Piquillos y Jamón Serrano de la Fundación

Ingredientes

- 8 filetes de ternera
- 8 pimientos de piquillo
- 4 lonchas de Jamón Serrano de la Fundación
- 2 huevos
- Harina
- Pan rallado
- 4 dientes de ajo
- Aceite virgen extra
- Sal, pimienta negra

Para el puré y la salsa:

- Agua
- 4 patatas hermosas
- 1 nuez de mantequilla
- ½ limón, sal
- Aceite virgen extra
- Perejil picado

Elaboración

Pelar las patatas y ponerlas a cocer durante 15-20 minutos en una cazuela con agua y una pizca de sal. Cuando estén bien cocidas, escurrir el agua y reservarla en un bol. Añadir la mantequilla y el zumo de medio limón y mezclar bien. Pasar las patatas a una cazuela y aplastarlas con un tenedor, añadir el aceite y un poco de perejil picado. Mezclar bien. Limpiar bien los filetes retirando la grasas y gordos. Aplastarlos bien con el cuchillo. Sazonar 4 y colocarlos sobre una superficie plana, poner sobre cada uno un pimiento del piquillo abierto y una loncha de jamón, cubrirlos con los otros 4 filetes. Salpimentarlos y pasarlos por harina, huevo batido y pan rallado. Cuando estén empanados aplastarlos nuevamente con el cuchillo y hacerles unas marcas en zig-zag. Freírlos en una sartén con aceite y 4 ajos aplastados con piel. Servir el puré de patatas en una fuente, regar con un buen chorro de aceite y los San Jacobos en otra, taparlos con la salsa y servir el resto en una salsera.

Empanadillas de Acelga y Jamón Serrano de la Fundación

Ingredientes

- 200 gr. de acelgas
- 100 gr. Jamón Serrano de la Fundación
- 3 zanahorias
- 12 obleas de empanadilla
- ¼ l. leche
- 25 gr. harina
- 1 vaso de salsa de tomate
- 1 huevo
- Agua
- Aceite virgen extra

Elaboración

Limpiar y picar las acelgas (hoja y penca) y cocer en una cazuela. Limpiar las zanahorias y cocerlas en otra cazuela. Picarlas y reservarlas para hacer la bechamel pon un poco de aceite en una cazuela. Picar el jamón serrano y rehogarlo en la misma. Echar la harina, rehogar brevemente y a continuación, verter la leche lentamente sin dejar de revolver. Añadir las verduras a la bechamel y mezclar bien. Dejar que se enfríe la masa. Rellenar las obleas y cerrarlas. Colocar las empanadillas en la bandeja del horno, untarlas con huevo batido y las hornear a 200°C durante 6 minutos. Colocarlas en una fuente y acompañar con la salsa de tomate.

Magras con Tomate y Jamón Serrano de la Fundación

Ingredientes

- 16 lonchas Jamón Serrano de la Fundación
- 5 tomates
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- azúcar
- 4 huevos
- 1 pimiento morrón
- 1 pimiento verde
- Aceite virgen extra

Elaboración

Pelar las cebollas y 2 dientes de ajo, picarlos y ponerlos a pochar en una cazuela con 3 cucharadas de aceite. Limpiar los tomates y cortarlos en dados. Añadir a la cazuela, añadir una pizca de azúcar y cocinar a fuego medio durante 20-25 minutos. Pasar la salsa por el pasapurés y verterlo en una cazuela

amplia y baja. Limpiar los pimientos y picarlos en juliana. Pelar los otros 2 dientes de ajo y cortarlos en láminas. Poner a pochar en una sartén con un poco de aceite. Cuando estén a punto, añadir a la cazuela del tomate. Mientras tanto, freír brevemente (vuelta y vuelta) las lonchas de jamón en una sartén con un poco de aceite y agregarlas a la cazuela del tomate. Cascar los huevos y colocarlos encima. Tapar la cazuela y cocinar durante 3-4 minutos. Decorar con una ramita de perejil.

Departamento de Comunicación SPRIM Box
Nuria Castillejo
nuria.castillejo@sprimbox.com
Laura García
rp@sprimbox.com
C/ Hermosilla 46, 5º dcha.
28001 Madrid
Tel.: 91 577 90 65
Fax: 91 577 49 69
nuria.castillejo@sprimbox.com

Más información en:

No hay archivos adjuntos



email al comunicador



carpeta de prensa

[El exceso de hierro](#)

El profesional de salud conocerá las causas, síntomas y tratamientos

[Perfil genético y cáncer](#)

El perfil genético ayuda a decidir el tratamiento correcto.

Anuncios Goooooogle

[Quiénes somos](#) | [Mapa del sitio](#) | [Qué es la eComunicación](#) | [Ayuda](#) | [Contacta](#) | [Acceda al RSS](#)

>acesogroup

93 412 20 64 / 91 353 15 80

Todos los derechos reservados - Aviso legal
info@acceso.com

2005 Accesogroup S.L.