

azprensa.com

Diario digital de información sanitaria

¿Quiénes somos?

Aviso legal

Política de privacidad

CONVOCATORIAS

ENTREVISTAS

INFORMACIÓN SALUD

BECAS Y PREMIOS

ESTADÍSTICAS

CONGRESOS

ENLACES

FAVORITOS

RECEPCIÓN DE TITULARES

CONTACTE CON NOSOTROS

PÁGINA PRINCIPAL

Año III nº 987

Noticias

El jamón serrano puede prevenir el colesterol y las enfermedades cardiovasculares

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

Madrid, 27 de octubre 2005 (EP)

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

A este respecto, destacó que el jamón es rico en 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.

Lunes, 31 de Octubre de 2005

Buscadores

POR PALABRAS: Indicar la palabra



POR FECHAS

Secciones

BIBLIOTECA

BANCO DE IMÁGENES

GLOSARIO

Symposium: **Control a tiempo, una realidad en el manejo del asma**
12/11/2005

Beca al mejor proyecto del Curso práctico sobre metodología de investigación en alergia
11/11/2005

Curso sobre **Protección de datos de carácter personal en Investigación Clínica**
08/11/2005

RECIBA CADA DIA, DE FORMA GRATUITA, LOS TITULARES DEL DIA EN SU E-MAIL 01/11/2005

Rueda de prensa: Resultados en **cáncer de próstata temprano**.
París (Francia).
31/10/2005

Rueda de prensa: Acertar con el **tratamiento hormonal del cáncer de mama**. París (Francia)
31/10/2005



Último número

Números anteriores

CONCURSO AZPRENSA

Ayuda a la formación

Astrazeneca.es

Información Corporativa



ACIF



la cochrane library
plus en español



Web acreditada
Proyecto WMC
webs médicas de calidad

WEB DE UTILIDAD EN FORMACIÓN MÉDICA CONTINUADA AEMIR
Asociación Española de Médicos Internos Residentes



ANIS
Asociación Nacional de Informáticos de la Salud

AZfarmacia.com



AIM
ACADEMY FOR INFECTION MANAGEMENT
Improving outcomes through education

[Volver](#)

Redacción:

Parque Norte. Edificio Roble. c/ Serrano Galvache, 56. 28033 Madrid
Tels: 91 3019100 y 660 100948. Fax: 91 3019101
E-mail: azprensa@azprensa.com