



JAMÓN IBÉRICO Y SALUD

Debido al tipo de ácidos grasos que componen un Jamón Ibérico, se puede decir que comer jamón ibérico a parte de ser un placer por su sabor, es bueno para la salud. Por ser producto con una baja proporción de grasas saturadas y alta en monoinsaturadas muy distinto del Jamón serrano curado de cerdos engordados en cebaderos.

Además es rico en proteínas de alta calidad, minerales y vitaminas B. La calidad del jamón ibérico se debe:

- Raza ibérica
- Tipo de alimento consumido
- Sistema crianza y el ejercicio en la montanera

Las grasas con alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados, producen un efecto beneficioso sobre el colesterol en sangre, propiciando un incremento de la tasa de HDL ("colesterol bueno") y reduciendo la tasa del colesterol aterogénico LDL.

El consumo de jamón ibérico de bellota, produce un efecto beneficioso sobre los las concentraciones de lípidos plasmáticos, caracterizado por una reducción del colesterol total, triglicéridos y C-LDL, manteniendo las concentraciones C-HDL, y también modifica positivamente otros parámetros como el fibrinógeno. Esto es debido a que, las grasas de cerdo ibérico de bellota o montanera tienen más del 55% de ácido oleico (monoinsaturado). Sólo el aceite de oliva, entre las grasas animales y vegetales habituales en nuestra mesa, tiene un contenido de ácido oleico mayor. La proporción total de ácidos grasos insaturados en la grasa de los productos curados del cerdo ibérico puede llegar al 70%.

El jamón ibérico además aporta gran variedad y cantidades importantes de minerales como: calcio, fósforo, magnesio, zinc, cobre, hierro y selenio, tan ligado a procesos de antienviejecimiento. y vitaminas del complejo B, como la B1, B2, B6 Y B12, ésta última en gran proporción, además de Ácido Fólico.

	100g. de carne de cerdo blanco	100g. de carne de cerdo ibérico
Proteínas	15 g.	33 g.
Grasas	23 g.	10-12 g.
Calorías	280	200-220