



El Jamón Serrano, un alimento saludable.

100gr de Jamón Serrano nos aportan el 33% del consumo diario de proteínas recomendado y ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares.

El Jamón Serrano es uno de los alimentos más sanos de la dieta mediterránea ya que contiene calcio, magnesio, zinc, hierro, fósforo y vitaminas del grupo B, carece de hidratos de carbono y dispone de un alto valor proteico.

Además, su grasa es monoinsaturada, lo que contribuye a aumentar en nuestro organismo los niveles de lipoproteínas de alta densidad HDL (colesterol bueno) que se encargan principalmente de retirar el "colesterol malo" de nuestros tejidos, reduciendo las posibilidades de padecer una enfermedad coronaria.

El jamón Serrano tiene propiedades parecidas al aceite de oliva, ya que casi la mitad de sus grasas son insaturadas. Las grasas son muy importantes en nuestro organismo, ya que nos aportan energía, constituyen estructuras celulares, pueden llevar vitaminas liposolubles, además de dar sabor a los alimentos.

El jamón Serrano ayuda a prevenir la aparición de la osteoporosis porque posee mucho contenido en hierro, sobre todo en la menopausia porque protege la pérdida de masa ósea.

El jamón, al contener zinc, nos ayuda a desarrollar una mayor capacidad mental, sobre todo en las etapas de crecimiento.

El Jamón Serrano ayuda a prevenir la aparición de colesterol malo.

Es recomendado como alimento rico en vitamina B, elemento esencial para la prevención del colesterol malo LDL

El Jamón Serrano es uno de los alimentos que mayor equilibrio posee en sus grasas.