

## **El jamón ibérico se consolida como un alimento saludable para la sociedad**

**Técnicos y expertos avalan con diferentes estudios las propiedades saludables del jamón ibérico. COMAPA empresa líder del sector defiende el valor de este producto que ya se ha consolidado como un referente de la buena salud**

Los últimos hallazgos científicos reivindican los beneficios saludables del jamón ibérico para la salud y lo posicionan como uno de los máximos exponentes de la gastronomía española y de la Dieta Mediterránea, referente de una alimentación variada y equilibrada, y una de las señas de nuestra tradición e identidad cultural reconocida desde 2010 como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Un reciente estudio de la Unidad de Endotelio y Medicina Cardiometabólica del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, dirigido por el doctor Saban, afirma que el consumo de jamón ibérico mejora la salud vascular en personas sanas. La investigación concluye que incluir el jamón ibérico dentro de una alimentación variada y equilibrada beneficia la salud a medio y largo plazo y disminuye el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares. Las grasas del cerdo ibérico de bellota poseen un 55% de ácido oleico los cuales reducen la tasa de colesterol perjudicial (LDL). Se trata, por tanto, de uno de los alimentos más cardiosaludables de todas las grasas animales. El consumo moderado del jamón ibérico aporta beneficios para la presión arterial y en general mejora la buena salud de los vasos sanguíneos.

La ingesta de jamón aporta vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B6), y D, y minerales como hierro, zinc, calcio, fósforo o magnesio, y proteínas de alto valor biológico. Tiene propiedades antioxidantes y reduce el envejecimiento debido a su alto contenido en vitamina E y se consolida como fuente protectora de tipo cardiovascular debido a su alto contenido en ácido oleico.

Los últimos estudios refrendan al jamón ibérico como una de las joyas de la gastronomía, por sus múltiples cualidades (sabor, jugosidad, textura etc.) y por sus reconocidas propiedades saludables.

Fuente: Periodistas Reunidos / Comunicado de libre difusión

**Datos de contacto:**

Periodistas Reunidos

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#)