

[Comentar](#) 08 ENERO 2010

El jamón serrano, una joya de alto valor... nutricional

Te contamos sus propiedades saludables, así como diversas recetas con este delicioso alimento como protagonista



[Ampliar foto](#)

El jamón serrano es un alimento rico, equilibrado y una gran fuente de vitaminas, minerales y proteínas

¿Cuántas veces has disfrutado de él? Y, ¿de cuántas formas? Como [tapa](#), en [bocadillo](#), con [aceite](#), con [tomate](#), solo... sea como sea, el jamón serrano es **rico y saludable**, una de las joyas de la gastronomía española.

¡*Marchando una de jamón!* ¡Qué delicioso grito de guerra! O de paz... porque este producto está siempre presente en los momentos especiales, celebraciones, nos acompaña en grandes reuniones familiares, de trabajo, cuando queremos impresionar a las visitas... todos sabemos que un buen plato de jamón serrano es acierto seguro. Pero no sólo en ocasiones excepcionales, este producto también está presente en nuestras neveras, en los bocatas de los más pequeños... Y es que se trata de un alimento muy equilibrado y, a la vez, de una **fuentes de [vitaminas](#), [minerales](#) y [proteínas](#)** de alta calidad muy **útiles para nuestro proceso nutricional** diario si lo incluimos en una dieta adecuada.

Mucha gente retira la [grasa](#) del jamón antes de consumirlo debido a la creencia de que es perjudicial. Sin embargo, ingerida en su justa medida, contribuye al buen funcionamiento de nuestro corazón. Además, la grasa del jamón contiene muchas de las sustancias que le dan ese olor y sabor tan especiales.

‘Amigo’ de la línea

Es un alimento que se adapta perfectamente a las necesidades de todos los grupos de población y a todo tipo de dietas, incluso las de bajas calorías (consumido, eso sí, de forma moderada).

En el caso de **niños y adolescentes**, aporta grandes cantidades de hierro y zinc, minerales muy necesarios para su desarrollo en estas etapas de la vida. Para aquellos que tienen que vigilar su dieta especialmente, como los **deportistas**, este producto es un tentempié ideal. Además, ayuda a recuperar energías y a renovar el organismo después de una actividad física intensa.

Algunas recetas

'La Fundación del Jamón Serrano' quiere informar a los consumidores, y para ello, dispone de una página web (www.fundacionserrano.org) en la que ofrece diversos contenidos relacionados con este alimento, entre los que destaca un apetecible recetario.

Un proyecto que se ubica dentro del Programa Avanza, del Ministerio de Industria, Ciencia y Tecnología, y cuenta con el apoyo de D. Giuseppe Rusolilo, presidente de la AEDN (Asociación Española de Dietistas Nutricionales)

Equilibrado y exquisito. En definitiva, una de las joyas de nuestra alimentación, un verdadero placer para los sentidos.