

El jamón, pieza clave de la dieta mediterránea

Se trata de una gran fuente de proteínas y aporta también vitamina E y ácidos grasos monoinsaturados

Son muchas las personas que apuestan por comprar jamón por Internet para disfrutar cómodamente en casa de este producto esencial en la dieta mediterránea. Los expertos en nutrición insisten en que su consumo es perfectamente compatible con las dietas enfocadas a la pérdida de peso, siempre y cuando el resto de la alimentación sea sana y equilibrada.

Siempre han circulado falsas creencias sobre los efectos del jamón ibérico sobre la salud. Falsas creencias que empresas como Bodegas Group se afanan en desterrar como por ejemplo que no se trata de un alimento apto si se sigue una dieta hipocalórica o que no es cardiosaludable. Nada más lejos de la realidad, es un alimento muy rico en ácidos grasos monoinsaturados, es decir, con muy pocas grasas saturadas. De hecho, el jamón ibérico es una gran fuente de proteínas.

Comprar jamón por Internet es adquirir un producto que también es rico en minerales como calcio, hierro y zinc y en vitaminas del grupo B. Contiene además ácido fólico, algo muy beneficioso a la hora de prevenir enfermedades cardíacas. También aporta importantes cantidades de hierro que ayudan a evitar o a combatir las anemias y la osteoporosis.

Los productos ibéricos de empresas como Bodegas Group destacan por su versatilidad. En el caso del jamón, es perfecto tanto para tomar en el desayuno con aceite de oliva virgen y tomate como para consumir en el aperitivo. A diferencia de lo que algunas personas, temerosas de los kilos de más, puedan creer, el jamón ibérico es rico en grasas insaturadas como el ácido oleico e incrementa la tasa de colesterol bueno (HDL). Y no sólo eso, sino que su alto contenido en vitamina E lo convierte en un antioxidante natural. Se trata por lo tanto de un alimento 100% cardiosaludable.

El jamón puede ser de cebo, de recebo o de bellota. Las diferencias entre los tres tienen que ver sobre todo con el sabor. En el primer caso, el cerdo ibérico es alimentado principalmente con cereales y pienso. Por su parte, el jamón de recebo se obtiene de animales que han recibido una alimentación mixta a base de bellotas y piensos especiales. El jamón de bellota es alimentado exclusivamente con estos frutos. En definitiva, la alimentación del animal influye significativamente en el sabor y la textura de la carne, algo a tener presente a la hora de comprar jamón online para saber qué producto elegir.

Datos de contacto:

Saúl

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

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Restauración](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>