Publicado en Madrid el 23/04/2020

# [Los productos de Embutidos España, aliados de la dieta durante el confinamiento](http://www.notasdeprensa.es)

## Es fundamental mantener una alimentación completa y equilibrada durante el confinamiento

 Durante estas semanas que se están pasando en casa debido al confinamiento, los hábitos y rutinas cambian notablemente. Se dispone de más tiempo libre y las posibilidades de actividades se reducen, por lo que se corre el riesgo de aumentar de peso y de llevar una vida más sedentaria que pueda afectar a la salud. En esta situación, es especialmente importante no dejar de lado el ejercicio físico y mantener buenos hábitos y horarios de comidas. Desde Embutidos España quieren trasladar a la población que no existe riesgo de desabastecimiento, por lo que no es necesario hacer acopio de alimentos en las casas, pero sí planificar las comidas para mantener una alimentación equilibrada y evitar acudir a los supermercados a diario. Para ello, pueden resultar muy útiles los alimentos que se pueden conservar durante varios días en casa con facilidad, como los alimentos curados. En este sentido, Embutidos España continúa trabajando con normalidad, manteniendo las correspondientes medidas de seguridad entre sus trabajadores, para poner en el mercado lomo, chorizo y jamones de máxima calidad para sus clientes. Los embutidos y productos cárnicos curados ayudan a complementar la dieta con un correcto aporte de proteínas que contribuyen al mantenimiento de la masa muscular y además son ricos en en sodio, potasio, hierro y vitaminas como la B1, B3 y B12. Además, en el caso del lomo embuchado, el jamón o la paleta contienen un porcentaje de grasa menor que otros tipos de embutidos, lo que los convierte en una excelente alternativa para la situación actual. Por ejemplo, el lomo ibérico o las paletas ibéricas o los jamones serranos e ibéricos, pueden servir para acompañar una ensalada en finas láminas, o también maridan perfectamente en una tosta con aceite, tomate o pimiento morrón, o en su versión más clásica con queso curado y un buen pan. Concretamente, el lomo, por su perfil lipídico, es uno de los embutidos más interesantes para aquellas personas que cuidan su alimentación y una alternativa perfecta para las meriendas de los más pequeños. Cómo disfrutarlos durante más tiempoDesde Embutidos España, mayor productor de lomo embuchado a nivel europeo, explican que las piezas enteras pueden conservarse fuera de la nevera en un lugar fresco (entre 15 y 20 grados) y seco, a ser posible oscuro y donde no entren en contacto con alimentos de olor fuerte, para evitar que se mezclen los aromas. El lomo, si es posible, es mejor conservarlo colgado y boca abajo, tal como se hace durante la curación y, si se tienen varias piezas, evitando que se toquen entre ellas para prevenir la aparición de moho. Si ya se ha empezado el lomo, lo ideal el que la parte abierta quede hacia abajo y cubierta para evitar que entre aire y se reseque. También se puede sellar la parte abierta con una pequeña cantidad de aceite de oliva y a continuación cubrirlo con film transparente. En el caso del jamón, una vez empezado, se debe tapar la zona del corte con la propia corteza del jamón, cubrirlo con un paño de algodón y conservarlo en un lugar fresco y seco. No obstante, cada vez son más las personas que optan por comprar embutido y jamón ya envasado en paquetes de distinto peso. Los loncheados deben conservarse en el frigorífico (entre 3 y 5 grados) y, para consumirlo, lo ideal es sacar el envase del frigorífico, abrirlo y dejarlo reposar durante unos 15 minutos. De esa forma, el embutido tendrá la temperatura y textura óptimas para consumirlo.

**Datos de contacto:**

Andrea Villarino

Agrifood Comunicación

659726981

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/los-productos-de-embutidos-espana-aliados-de](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Nutrición Gastronomía Castilla La Mancha Consumo



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)