

## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL JAMÓN IBÉRICO



Considerando que se ingiere la grasa de cobertura presente en la loncha, 100g de Jamón Ibérico contienen 374kcal. Su alto contenido proteico supone el 78,5% de las proteínas diarias recomendadas. Su contenido graso constituye el 4,4% de las grasas diarias recomendadas. El 69,8% de ellas son ácidos grasos monoinsaturados (oleico, palmitoleico...) y poliinsaturados (omega 3 y omega 6).

<b>VALORES NUTRICIONALES MEDIOS</b>	<b>POR CADA 100GR</b>	<b>%CDR</b>
Ca (mg)	27.08	27%
Fe (mg)	3.35	23,9%
Zn (mg)	3.04	20,26%
Na (mg)	1110.90	>100%
K (mg)	153.20	7,8%
P (mg)	157.50	19,7%
Vitamina B6 (mg)	0.42	21%
Vitamina B1 (mg)	0.84	60%
Vitamina B2 (mg)	0.20	1,1%
Vitamina B12(mg)	15.68	>100%
Niacina	4.50	0,25%
Vitamina E (mg)	-	-
Folato (mg)	13.49	7,2%

*Fuente: Tabla de composición de alimentos. Mataix (2003)*