



CONFERENCIA INAUGURAL CÁTEDRA DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

“Alimento, Salud y Cultura. El jamón ibérico en la salud”

Dr. Carlos A. Infantes Alcón, Presidente de la RAMSE

“Manejamos como un talismán el concepto de dieta mediterránea, pero a lo largo del tiempo, este ha ido cambiando al derivar, lo que es un estilo de vida, exclusivamente hacia un grupo de alimentos qué, como un estereotipo, se concentra en el trigo, la vid y el olivo, prototipo de lo que el clima mediterráneo ofrece con generosa abundancia.

No solo el clima, sino los medios de comunicación, la tecnología del frío y la interacción prácticamente inmediata entre los frutos de distintos países, ha condicionado su cambio de forma drástica.

Nos preocupa el colesterol, la obesidad, la diabetes y la hipertensión, pero olvidamos como antropológicamente, al haber cambiado nuestra actitud diaria, tanto en el trabajo como en ocio, nos ha llevado al control de esos problemas mencionados, a través de medicación diaria, controles médicos exhaustivos y deporte.

Tratamos de volver la mirada nuevamente a la auténtica dieta mediterránea, centrándola, para hablar de alimentación salud y cultura, a través de las cualidades excepcionales del jamón ibérico, desde su crianza, conservación, cultura social e intercambio cultural”

“El Jamón Ibérico de bellota es un alimento totalmente natural, sus ingredientes son jamón y sal. Se puede incluir en todo tipo de dietas y es muy beneficioso para la salud gracias a su **fuentes de proteínas** y su alto valor biológico, ya que contiene una gran cantidad de aminoácidos. Es fuente de vitamina del complejo B y vitamina D, así como de minerales como zinc, calcio, potasio, magnesio y calcio, entre otros. Sus bajos niveles de carbohidratos lo hacen ideal para quienes siguen dietas de adelgazamiento y puede ayudar a reducir los niveles de colesterol”.

“Diversos estudios indican que el zinc, presente en el jamón, es muy importante en la dieta de personas jóvenes y adultas. Un consumo diario de 20 mg de zinc **mejora las capacidades mentales de los adolescentes**. Además, la falta de zinc en los jóvenes se relaciona con conductas violentas y antisociales, así como con dificultades de concentración y aprendizaje. Se ha comprobado que una dieta rica en zinc **agudiza la agudeza, el sentido del gusto y el olfato** y facilita la curación de heridas, recuperación de quemaduras y úlceras gástricas”.