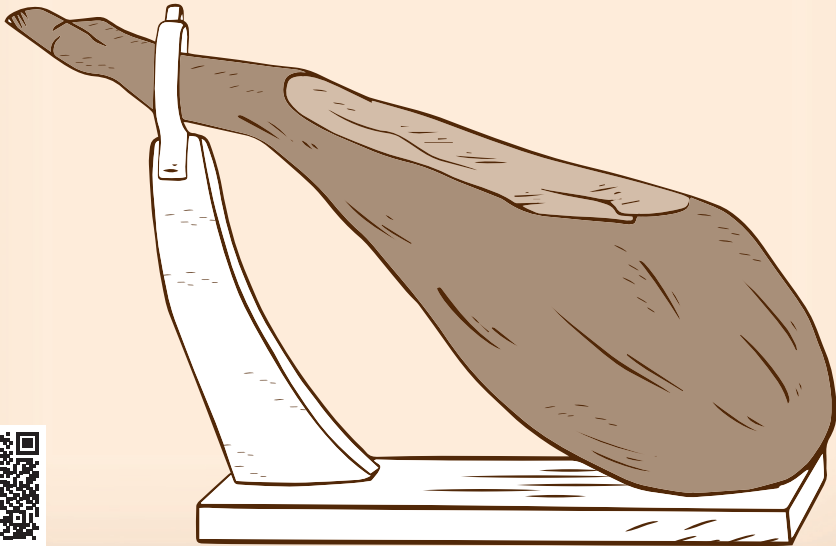


Jamón



¿Sabías que...?

El jamón es fuente de proteínas de alto valor biológico, aporta minerales y vitaminas indispensables para nuestro organismo, con un perfil lipídico equilibrado y moderado en calorías. Por su alto contenido en vitamina B1, el consumo del jamón ayuda a superar el estrés y la ansiedad. Los alimentos ricos en vitamina B1 o tiamina, como esta carne son muy recomendables en periodos de lactancia o durante periodos de convalecencia, debido a que en esas etapas hay un mayor desgaste de esta vitamina. Tras un largo secado, se obtienen jamones ecológicos, uno de los productos estrella de nuestro territorio.

¡Me he acordado de ti y he querido compartirlo contigo!
