

JAMÓN. AMINOÁCIDOS. Es bien conocido que los aminoácidos esenciales, hemos de tomarlos en la alimentación. Nuestras células son incapaces de sintetizarlos, pero los necesitamos para construir nuestras proteínas. En la revista INTERNATIONAL JOURNAL OF FOOD SCIENCE AND NUTRITION, científicos valencianos publicaron unos estudios respecto a la disponibilidad de tales aminoácidos durante el curado del jamón, proceso en el que tienen lugar diversos cambios proteolíticos. Sus resultados mostraron que el jamón curado posee una alta concentración de los diversos aminoácidos esenciales, por lo que el consumo de jamón puede ser muy interesante en condiciones en que la ingesta energética, por cualquier razón, sea baja, o cuando el resto de la dieta disponible sea de poca calidad nutricional.