

Benefícios Nutricionais

Salada de Presunto, Manga, Rúcula e Redução de Laranja / Salada de presunto, batatinhas novas e rúcula

O **presunto** é muito mais do que um ingrediente de sabor, **é uma fonte nutricional de elevado valor**, contendo **aminoácidos essenciais** necessários para **a manutenção e reparação muscular**, todas as faixas etárias, incluindo populações ativas e sénior. Contém **ferro heme**, a forma de ferro de maior biodisponibilidade no organismo humano, fundamental para o transporte de oxigénio e a prevenção da **anemia ferropénica**.

O **zinco**, tem papel central na **função imunitária**. As vitaminas do **complexo B**, em especial **B1 (tiamina)**, **B3 (niacina)** e **B12**, suportam o **metabolismo energético** e o **bom funcionamento do sistema nervoso**.

O **presunto** contém uma **proporção relevante de ácidos gordos monoinsaturados**, nomeadamente **ácido oleico**, cujo teor é particularmente expressivo em presuntos **de origem ibérica**, onde a alimentação do animal e a genética da raça condicionam diretamente a composição da gordura, aproximando-a, em certos casos, do perfil do **azeite**. Esta gordura é reconhecida pela sua ação protetora no sistema cardiovascular.

O **processo de cura prolongada**, característico dos presuntos de qualidade, contribui ainda para o desenvolvimento de péptidos bioactivos com **propriedades antioxidantes e potencialmente anti-hipertensivas**, resultantes da proteólise natural durante a maturação.