

EL CAMPO

Cinco grandes beneficios del consumo de carne de porcino

El consumo moderado aporta vitaminas y minerales, fortalece el sistema nervioso, ayuda al crecimiento de los huesos de los pequeños de la casa y disminuye la sensación de fatiga y cansancio, entre otros beneficios para el organismo humano

EL ADELANTADO
SEGOVIA

■ ■ ■ La carne de cerdo y sus derivados son alimentos con un completo perfil nutricional en cualquier etapa de la vida.

Su consumo moderado tiene efectos positivos sobre el organismo y la salud humana. Como en cualquier tipo de alimentación, el consumo excesivo no es recomendable; sin embargo, su consumo controlado es aconsejable en la dieta.

LA CARNE DE CERDO, FUENTE DE VITAMINAS Y MINERALES

La carne de cerdo es rica en nutrientes y minerales, tiene una alta concentración de proteínas, además de **potasio, fósforo, zinc y hierro**, y **vitaminas B: B1, B3, B6 y B12**.

AYUDA A MANTENER Y AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

Las proteínas ayudan a ganar **fuerza** y masa muscular.

La carne de cerdo es una magnífica fuente de **proteínas**, por lo que es especialmente importante en la **práctica deportiva** y, en general, en el proceso de desarrollo.

Gracias al fósforo que contiene, la carne de porcino contribuye al normal **metabolismo energético** y también ayuda al funcionamiento de las membranas celulares.

El solomillo es uno de los alimentos con más cantidad de proteínas.

CUIDA LA TENSIÓN ARTERIAL

También en el **solomillo**, además de en el **lomo** y en las **chuletas de cerdo**, encuentras **potasio**. Este nutriente desempeña su papel en el mantenimiento de la **presión arterial** y ayuda al funcionamiento normal de los músculos.

El potasio es uno de los minerales que más necesitamos para un correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.

Para cuidar la tensión arterial, la carne de cerdo de capa blanca aporta potasio, además de proteínas, fósforo y vitaminas del grupo B.

FORTALECE

EL SISTEMA NERVIOSO

Como contiene **potasio y hierro**, la carne de cerdo fortalece el sistema nervioso. Para los más pequeños y jóvenes es importante,

Beneficios saludables de la carne de porcino

- Ayuda a mantener y aumentar la **masa muscular**.
- Contribuye al **desarrollo** normal de los **huesos** de los niños.
- Mantiene los **niveles de colesterol** y de la **tensión arterial**.
- Ayuda al **funcionamiento** del sistema nervioso.
- Facilita el **buen mantenimiento** de cabello, uñas y vista.
- Ayuda a preservar las células frente a la **oxidación**.
- Reduce el cansancio.

Potasio | Fósforo | Proteínas | Hierro | Zinc



sobre todo, en la **etapa de crecimiento**.

La carne de cerdo también propicia el **desarrollo cognitivo de los niños** y favorece la formación normal de glóbulos rojos, así como el transporte de oxígeno en el cuerpo.

El **solomillo**, el **magro** o las **manitas de cerdo** son fuente de hierro. Además, por su textura y sabor son alimentos que, en general, gustan a los más pequeños. El lomo es rico en tiamina (vitamina B1) que ayuda a las células a convertir los carbohidratos en **vigor**, suministrando **fuerza y energía** tanto al cerebro como

al sistema nervioso. Es decir, que contribuye al normal metabolismo de los hidratos de carbono, los ácidos grasos, la vitamina A y la síntesis proteica.

Por ello, la carne de cerdo **contribuye a rebajar los niveles de cansancio y fatiga**, por su contenido en hierro, potasio y vitaminas B.

CONTRIBUYE AL DESARROLLO INFANTIL

El consumo moderado de carne de porcino en niños y niñas es beneficioso para el organismo y la salud de los peques de la casa.

Favorece el **desarrollo natu-**

ral de los huesos y los dientes de los niños. También fomenta su **desarrollo cognitivo**.

Por tanto, su consumo es **recomendable** para la población en general y, especialmente, para los deportistas.

Además, el efecto de saciedad que provoca es positiva para no tener sensación de hambre.

Innopore ha iniciado una campaña en redes sociales para dar a conocer los **beneficios** que tiene el **consumo de carne de cerdo sobre la salud humana**.

En resumen, la carne de porcino ayuda a mantener y aumentar la masa muscular, contribuye al

desarrollo normal de los huesos de los niños, mantiene los índices de colesterol y los niveles de la tensión arterial, ayuda al funcionamiento del sistema nervioso, facilita el adecuado mantenimiento de caballo, uñas y vista, ayuda a preservar las células frente a la oxidación y reduce el cansancio.

La carne de porcino es fuente de nutrientes y alimentación para una importante parte de la población. La carne de porcino nutre a las personas, alimenta el mundo. ■