



COMPLEMENTAR LA DIETA: COMBINAR DIFERENTES ALIMENTOS EN RECETAS CON CERDO

Como **nutrientes básicos**, en los alimentos se encuentran:



La clave de una buena alimentación está en complementar los alimentos, para alcanzar un equilibrio en la ingesta de nutrientes ya que ningún alimento natural cuenta con todos los nutrientes necesarios para nuestro organismo, cada uno se caracteriza por una composición única.

LA CARNE DE CERDO, APORTA MULTITUD DE NUTRIENTES, POR EJEMPLO, EL LOMO DE CERDO SE CARACTERIZA POR APORTAR:



**Alto contenido de proteínas
(de alto valor biológico)**



**Alto contenido de tiamina,
niacina y vitamina B₆**



**Alto contenido de selenio; y
fuente de fósforo, zinc y potasio.**

- ✓ Las proteínas contribuyen a que aumente y a conservar la masa muscular.
- ✓ La niacina y el fósforo contribuyen al metabolismo energético normal.
- ✓ La vitamina B₆, el selenio y el zinc contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario,
- ✓ La tiamina y el potasio contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso.

El contenido en grasa que presenta el lomo de cerdo es de 2,5 g /100 g de producto, además, el 50% de estas grasas son grasas monoinsaturadas.



La cultura popular es muy sabia, y sin saberlo, se estaban creando platos bastante completos con cerdo. A continuación alimentos con los que el cerdo complementa muy bien:



HORTALIZAS



Las hortalizas se caracterizan en general por contener mucho agua, minerales y vitaminas, pero generalmente son pobres desde el punto de vista energético y proteico. ¡Por ello el cerdo es su aliado perfecto!



JUDÍAS BLANCAS



Las judías blancas presentan un alto contenido de fibra, lo que junto al cerdo hacen un plato de lo más nutritivo y completo. Ricas y de toda la vida.



MERMELADA DE FRESA



La mermelada de fresas es fuente de vitamina C. Prueba a hacer una salsa con ella y acompáñala con un solomillo de cerdo. ¡Está delicioso!



NÍSCALOS



Los níscalos acompañados de carne de cerdo pueden ser un alimento muy nutritivo, ya que la carne aporta una elevada cantidad de proteínas y los níscalos la fibra.