

Beneficios de la Carne de CERDO



La carne de cerdo y sus derivados son alimentos con un perfil nutricional muy interesante y completo. Muchos de los nutrientes que aportan son esenciales, y van a desempeñar funciones importantes en el organismo.



METABOLISMO

La **chuleta** tiene un alto contenido en niacina (vitamina B₃). Esta vitamina contribuye al metabolismo energético normal.



SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

El **lomo** es rico en tiamina (vitamina B₁) y fuente de vitamina B₆, las cuales contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso. Además, la vitamina B₆ ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.



SISTEMA INMUNE

El **lomo** es fuente de zinc y tiene alto contenido de selenio. Ambos contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario y a la protección de las células frente al daño oxidativo.



CORAZÓN Y TENSIÓN ARTERIAL

El **lomo** es rico en tiamina que contribuye al funcionamiento normal del corazón y es fuente de potasio que contribuye al mantenimiento de la tensión arterial normal.



SISTEMA ÓSEO, DIENTES

La **paletilla** es fuente de fósforo, mineral que contribuye al mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales.



SISTEMA MUSCULAR

El **solomillo** es rico en proteínas que contribuyen a que aumente y a conservar la masa muscular, y además, es fuente de potasio que contribuye al funcionamiento normal de los músculos.