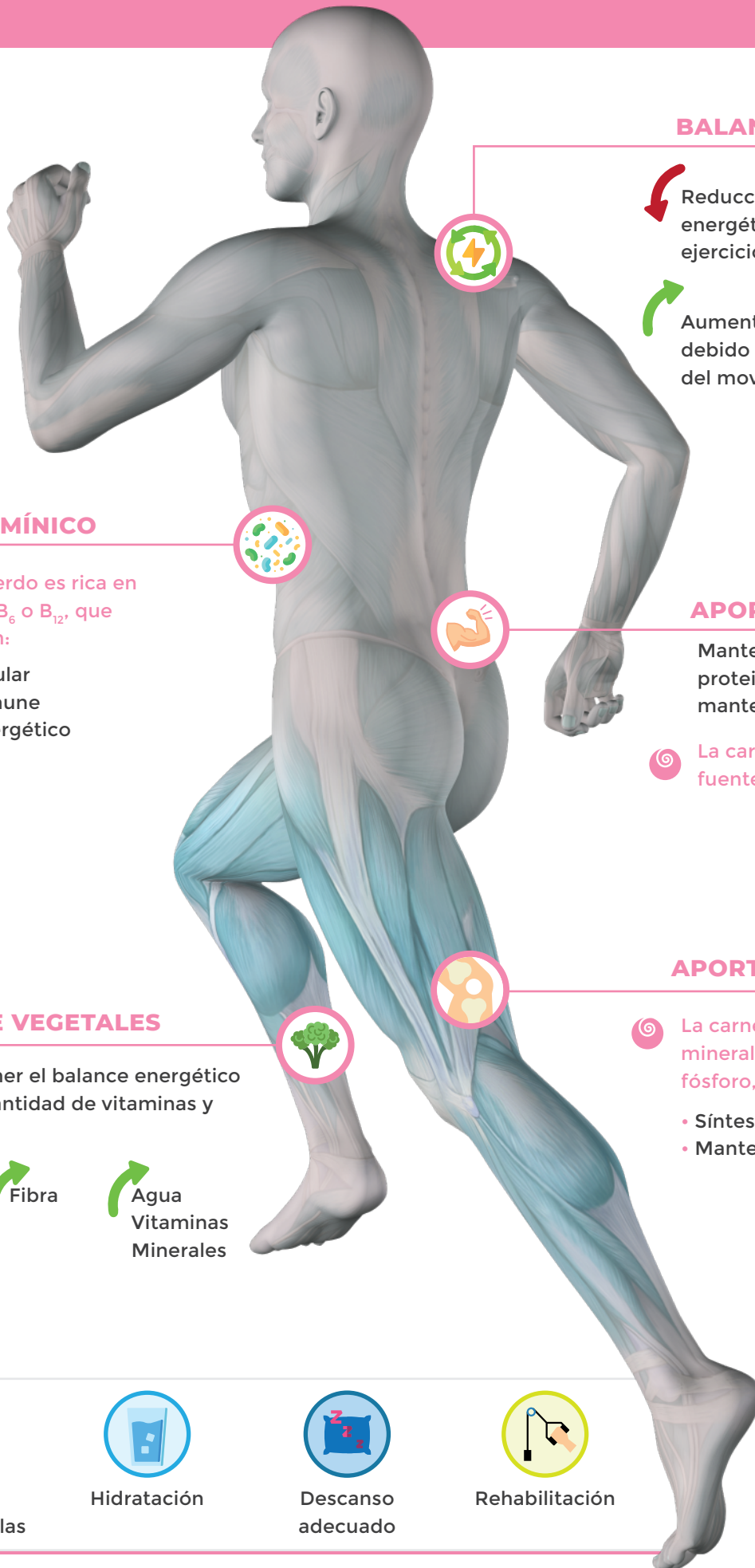


# RECUPERACIÓN TRAS LESIONES DEPORTIVAS



## BALANCE ENERGÉTICO

- Reducción del gasto energético por ausencia de ejercicio físico
- Aumento del gasto energético debido a la curación y dificultad del movimiento

## APORTE VITAMÍNICO

La carne de cerdo es rica en vitaminas B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub> o B<sub>12</sub>, que intervienen en:

- División celular
- Sistema inmune
- Balance energético

## APORTE DE PROTEÍNAS

Mantener un adecuado aporte proteico contribuye a mantener la masa muscular

- La carne de cerdo es fuente de proteínas

## CONSUMO DE VEGETALES

Ayudan a mantener el balance energético y aportan gran cantidad de vitaminas y minerales

- Bajo contenido calórico
- Fibra
- Agua
- Vitaminas
- Minerales

## APORTE DE MINERALES

- La carne de cerdo es rica en minerales como el zinc o el fósforo, que intervienen en:
  - Síntesis de proteínas
  - Mantenimiento de los huesos



Técnicas de cocinado sencillas



Hidratación



Descanso adecuado



Rehabilitación



**INTER  
PORC  
SPAIN**

[www.interporc.com](http://www.interporc.com)

