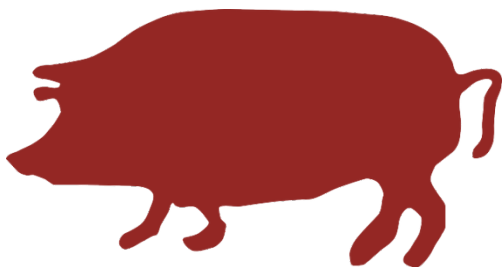


# LOS SECRETOS DEL CERDO



*Actualmente la comunidad científica del ámbito de la Nutrición concluye que es una carne con efectos positivos en la salud.*

## COMPOSICIÓN:

- **Proteínas:** Es un alimento rico en proteínas de elevado valor biológico.
- **Grasas mono insaturadas:** Es la carne más rica en este tipo de grasa y es muy saludable.
- **Minerales:** Hierro fácilmente absorbible, potasio, fósforo, zinc, sodio y selenio.
- **Vitaminas:** especialmente B12, B1 y K.

Composición nutricional de la carne magra de cerdo (gramos per 100g)							
Kcal	HC	Proteínas	Lípidos	AGS	AGM	AGP	Colesterol
156	-	22	7,6	2,9	3,1	0,8	64,4

# LOS SECRETOS DEL CERDO

- La cifra de las calorías es parecida a la de la carne de pollo y de ternera → 150 kcal/100gr.
- La carne magra de cerdo es la que tiene mejor **perfil de grasas** → Ácidos grasos mono i poli insaturados.
- Cantidad mucho más elevada de **vitamina B1** que otras carnes.
- Cantidad de **colesterol**, en contra de lo que se piensa, es **muy similar a la carne de pollo y ternera**.

## CATA:

- *Lomo de cerdo con mayonesa de curry.*
- *Costillas de cerdo con salsa de manzana.*
- *Solomillo de cerdo con salsa de cebolla y piñones.*

## CONSUMO OCASIONAL:

- Beicon y tocino → **ricos en grasas**
- Vísceras → ↑ **colesterol y calorías**
- Embutidos → ↑ **grasas saturadas y colesterol**



**Las partes más grasosas tienen menos vitaminas que las magras.**