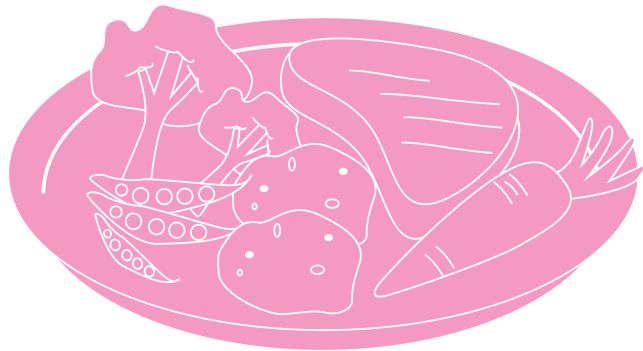




**INTER
PORC**

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca



MENÚS SEMANALES CON CARNE DE CERDO CAPA BLANCA

PARA DIFERENTES ETAPAS Y
NECESIDADES



MENÚS CON CARNE DE CERDO PARA DIFERENTES ETAPAS Y NECESIDADES

CARNE DE CERDO: NUTRIENTES ESENCIALES PARA NUESTRO ORGANISMO

PROTEÍNAS

- La carne aporta un 16-25 % de proteínas de buena calidad.
- Las proteínas son necesarias para el normal crecimiento y desarrollo de los huesos en los niños.
- Contribuyen a aumentar y conservar la masa muscular.

VITAMINAS

- | | |
|---|--|
| TIAMINA
(VITAMINA B₁) | <ul style="list-style-type: none">Contribuye al normal metabolismo energético.Desempeña un papel en el funcionamiento normal del corazón. |
| NIACINA
(VITAMINA B₃) | <ul style="list-style-type: none">Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y a la función psicológica normal.Desempeña un papel en el mantenimiento de las mucosas y la piel. |
| PIRIDOXINA
(VITAMINA B₆) | <ul style="list-style-type: none">Contribuye al normal metabolismo de la energía, de las proteínas y del glucógeno.Ayuda a regular la actividad hormonal. |
| COBALAMINA
(VITAMINA B₁₂) | <ul style="list-style-type: none">Ayuda al metabolismo normal de la homocisteína y a la formación de glóbulos rojos.Desempeña un papel en el proceso de división celular. |

LA CARNE DE CERDO EN LA ALIMENTACIÓN

3-4 raciones de carnes magras a la semana

Elegir cortes magros de carne de cerdo como el lomo o el solomillo y seleccionar productos cárnicos con un contenido bajo o reducido de grasa.

1 RACIÓN	125-150 g	50 g	30 g
	Lomo, Solomillo, Chuleta	Jamón cocido, Jamón serrano, Lomo embuchado	Chorizo, Chóped

GRASAS

- El contenido en grasa de la carne de cerdo ha disminuido en los últimos años gracias al esfuerzo realizado por el sector cárnico.
- Los cortes magros (solomillo, cinta de lomo, costillas de lomo y pierna) del cerdo de capa blanca contienen un 2-11 % de grasa intramuscular.
- Alrededor del 70 % de la grasa de la carne de cerdo es subcutánea y se puede eliminar fácilmente.
- La grasa es mayormente insaturada: 42,9 % grasa monoinsaturada, 15,9 % grasa poliinsaturada, 34 % saturadas.

MINERALES

- | | |
|----------------|---|
| POTASIO | <ul style="list-style-type: none">Ayuda al funcionamiento normal del sistema nervioso.Contribuye al mantenimiento de la presión arterial normal. |
| FÓSFORO | <ul style="list-style-type: none">Ayuda al funcionamiento normal de las membranas celulares.Necesario para el crecimiento y desarrollo de los huesos en los niños y en el mantenimiento normal de los dientes. |
| ZINC | <ul style="list-style-type: none">Contribuye al normal metabolismo de los hidratos de carbono, los ácidos grasos, la vitamina A y a la síntesis proteica.Tiene un papel en el mantenimiento normal del cabello, la piel, las uñas y la visión. |
| HIERRO | <ul style="list-style-type: none">Contribuye a la formación normal de glóbulos rojos y de hemoglobina y al transporte de oxígeno en el cuerpo.Ayuda al desarrollo cognitivo normal de los niños. |

INNOVACIÓN

Productos que se presentan como un excelente aliado para colectivos que deben seguir unas recomendaciones dietéticas especiales:

- Derivados cárnicos con contenido reducido en sal y grasa.
- Productos sin gluten y sin lactosa.

El bocadillo tradicional, una buena elección a media mañana y en la merienda para niños y mayores

MENÚ CON CARNE DE CERDO PARA ADULTOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche semidesnatada Cereales integrales Zumo de naranja natural	Yogur natural Pan integral con aceite de oliva, tomate natural y orégano Zumo de melocotón	Leche semidesnatada Galletas María integrales Fresas	Leche semidesnatada Pan integral con jamón cocido Manzana	Leche semidesnatada Bizcocho casero Zumo de melocotón	Leche semidesnatada Cereales integrales Fresas	Yogur natural Pan integral con aceite de oliva, tomate natural y orégano Zumo de naranja natural
MEDIA MAÑANA	Bocadillo de jamón serrano y queso	Batido de frutas	Sándwich de jamón cocido y canónigos	Naranja	Yogur natural	Cerezas	Bocadillo de lomo embuchado y queso
COMIDA	Menestra de verduras Lubina al horno con patata panadera Plátano	Habitas con champiñones Lomo de cerdo a la naranja con ensalada de canónigos y almendras Yogur natural	Macarrones con berenjena y brócoli Guiso de bacalao con verduras Cerezas	Cocido de lentejas con arroz Ensalada de espinacas con caballa Yogur natural	Tagliatelle con calabaza y jamón serrano Pollo al horno con patata asada Albaricoque	Arroz caldoso con costillas de cerdo y verduras Ensalada de cogollos y anchoas Yogur natural	Garbanzos salteados con espinacas Tortilla de patata Fresas
MERIENDA	Yogur líquido Nueces	Pan integral con quesitos en porciones	Nectarinas	Yogur líquido Almendras	Macedonia de frutas	Yogur líquido Avellanas	Batido de frutas
CENA	Ensalada de arroz con verduras y taquitos de jamón cocido Pera	Caldo de pollo Revuelto de ajetes tiernos Albaricoque	Ensalada de tomate y queso fresco Parrillada de verduras y setas Yogur natural	Sopa de verduras Tortilla de espárragos trigueros y jamón serrano Plátano	Brocheta de verduras Empanadillas de atún Natillas	Puré de calabaza Salmón al horno con verduras Manzana	Crema de calabacín Croquetas de jamón serrano Nectarinas



2L de agua

Se recomienda beber 2 litros de agua al día.

A la plancha



Elegir técnicas de cocinado con poca adición de grasa como la plancha o el asado.

Al horno



2 Rebanadas



Incluir en la comida y la cena 2 rebanadas de pan blanco o integral. Utilizar aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar (4 cucharadas/día).

Aceite de Oliva Virgen Extra



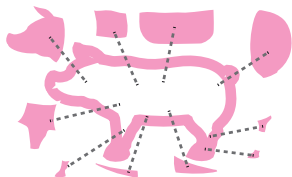
Adultos



Menú tipo para un adulto sano con actividad física moderada (2000-2200 kcal/día). Las necesidades nutricionales varían de forma individual.

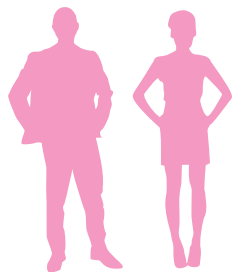
RAZONES POR LAS QUE LA CARNE DE CERDO ES LA CARNE BLANCA PARA TODOS...

LA CARNE DE CERDO ES UN ALIMENTO ADECUADO EN LA ALIMENTACIÓN DE TODA LA FAMILIA PORQUE...



- Contiene **proteínas**.
- Algunos cortes del cerdo, como el **lomo**, tienen un bajo contenido en grasa.
- El **lomo**, el **solomillo** y las **chuletas** de cerdo son además bajos en sal.
- El **lomo** y el **solomillo** tienen un alto contenido de proteínas y aportan potasio, fósforo, zinc y vitaminas B₁, B₃, B₆ y B₁₂.
- Las **chuletas** de cerdo son fuente de proteínas, potasio, fósforo, zinc y tienen un alto contenido de vitaminas B₁, B₃ y B₁₂.
- Las **salchichas frescas** contienen proteínas, fósforo, hierro y vitaminas B₁ y B₃.
- El **jamón cocido**, el **jamón serrano** y el **lomo embuchado** aportan proteínas, hierro, zinc y vitaminas B₁ y B₃.
- La grasa superficial es fácilmente eliminable.
- Tiene una gran **versatilidad gastronómica**.
- Es una carne tradicional de la **Dieta Mediterránea**.

... Y EN ESPECIAL PARA LA POBLACIÓN ADULTA



- Las proteínas contribuyen a conservar la masa muscular.
- El fósforo, el hierro y las vitaminas B₁, B₃, B₆ y B₁₂ contribuyen al metabolismo energético normal.
- El zinc contribuye a la fertilidad y reproducción normal y al mantenimiento de niveles normales de testosterona.
- Además, las vitaminas B₁, B₃, B₆ y B₁₂ contribuyen a la función psicológica normal.
- El zinc y las vitaminas B₁ y B₃ contribuyen al mantenimiento de la piel en condiciones normales.
- El hierro y las vitaminas B₃, B₆ y B₁₂ ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.
- El zinc y las vitaminas B₆ y B₁₂ ayudan a la función normal del sistema inmunitario.

NUESTRA CARNE BLANCA MÁS RICA
CARNE DE CERDO
NUESTRA CARNE BLANCA



www.interporc.com



MENÚ CON CARNE DE CERDO PARA NIÑOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche entera Cereales integrales Fresa y plátano troceados	Leche entera Pan integral con aceite de oliva Manzana	Leche entera Galletas María Zumo de naranja natural	Leche entera Bollería casera Pera	Leche entera Pan integral con aceite de oliva Zumo de naranja natural	Leche entera Cereales integrales Fresa y plátano troceados	Leche entera Galletas María Cerezas
MEDIA MAÑANA	Sándwich de jamón cocido y queso	Batido de fresa	Sándwich vegetal Nectarinas	Yogur líquido Mandarinas	Bocadillo de jamón serrano y tomate	Sándwich de queso con manzana	Batido de frutas natural
COMIDA	Ensalada de garbanzos con verduras Buñuelos de bacalao Pera	Coliflor con bechamel Merluza al horno con zanahorias Yogur natural	Ensalada de escarola y tomate cherry Lasaña de carne de cerdo y espinacas Cerezas	Lentejas con arroz y pimiento rojo Láminas de calabacín al horno con jamón cocido y queso Yogur natural	Espaguetis salteados con berenjena Pollo con verduras al horno Albaricoque	Paella de verduras con magro de cerdo Tortilla de patata Yogur natural	Brócoli con patata cocida Gallo a la plancha con champiñones Arroz con leche
MERIENDA	Yogur líquido de sabores Plátano	Sándwich de lomo embuchado Nectarinas	Bocadillo de queso Albaricoque	Bocadillo de atún Zumo de naranja natural	Leche entera Galletas María	Macedonia de frutas Avellanas	Bocadillo de espetec y tomate
CENA	Puré de calabacín con quesito Croquetas de jamón serrano Natillas	Arroz blanco con salsa de tomate casera Salchichas frescas Melocotón	Menestra de verduras Tortilla de espárragos trigueros Cuajada	Caldo de verduras Solomillo de cerdo con patatas asadas Plátano	Ensalada de tomate con queso fresco Empanadillas de pisto Yogur líquido	Ensalada de cogollos Rollos de trucha con jamón serrano al horno Manzana	Puré de zanahoria y puerro Huevos cocidos rellenos de atún Pera



2L de agua

Se recomienda beber 2 litros de agua al día.

A la plancha



Elegir técnicas de cocinado con poca adición de grasa como la plancha o el asado.

Al horno



2 Rebanadas



Incluir en la comida y la cena 2 rebanadas de pan blanco o integral. Utilizar aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar (4 cucharadas/día).

Aceite de Oliva Virgen Extra



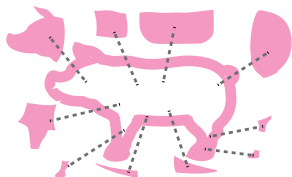
Niños



Menú tipo para un niño sano con actividad física moderada (1800-2000 kcal/día). Las necesidades nutricionales varían de forma individual.

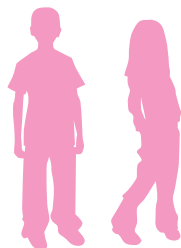
RAZONES POR LAS QUE LA CARNE DE CERDO ES LA CARNE BLANCA PARA TODOS...

LA CARNE DE CERDO ES UN ALIMENTO ADECUADO EN LA ALIMENTACIÓN DE TODA LA FAMILIA PORQUE...



- Contiene **proteínas**.
- Algunos cortes del cerdo, como el **lomo**, tienen un bajo contenido en grasa.
- El **lomo**, el **solomillo** y las **chuletas** de cerdo son además bajos en sal.
- El **lomo** y el **solomillo** tienen un alto contenido de proteínas y aportan potasio, fósforo, zinc y vitaminas B₁, B₃, B₆ y B₁₂.
- Las **chuletas** de cerdo son fuente de proteínas, potasio, fósforo, zinc y tienen un alto contenido de vitaminas B₁, B₃ y B₁₂.
- Las **salchichas frescas** contienen proteínas, fósforo, hierro y vitaminas B₁ y B₃.
- El **jamón cocido**, el **jamón serrano** y el **lomo embuchado** aportan proteínas, hierro, zinc y vitaminas B₁ y B₃.
- La grasa superficial es fácilmente eliminable.
- Tiene una gran **versatilidad gastronómica**.
- Es una carne tradicional de la **Dieta Mediterránea**.

... Y EN ESPECIAL PARA LA POBLACIÓN INFANTIL



- Las proteínas y el fósforo son necesarios para el normal crecimiento y desarrollo de los huesos en los niños.
- El fósforo, además, contribuye al mantenimiento de los dientes en condiciones normales.
- El hierro contribuye a su normal desarrollo cognitivo.
- El potasio y las vitaminas B₁, B₃, B₆ y B₁₂ desempeñan un papel en la función normal del sistema nervioso.
- El zinc y las vitaminas B₆ y B₁₂ ayudan a la función normal del sistema inmunitario.
- El zinc contribuye al mantenimiento normal de la visión.
- El hierro y las vitaminas B₃, B₆ y B₁₂ ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.

En la merienda y a media mañana, el tradicional bocadillo de jamón cocido, jamón serrano o lomo embuchado son una excelente opción.

NUESTRA CARNE BLANCA MÁS RICA
CARNE DE CERDO
NUESTRA CARNE BLANCA



www.interporc.com



MENÚ CON CARNE DE CERDO PARA DEPORTISTAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche semidesnatada Pan integral con aceite de oliva Zum de naranja natural	Leche semidesnatada Cereales integrales Fresas	Leche semidesnatada Pan integral con aceite de oliva y tomate natural Zum de melocotón	Leche semidesnatada Pan integral con mermelada y mantequilla Zum de naranja natural	Leche semidesnatada Galletas María Pera	Leche semidesnatada Cereales integrales Fresas	Leche semidesnatada Bizcocho casero Manzana
MEDIA MAÑANA	Bocadillo de lomo embuchado Yogur líquido	Yogur con fruta troceada	Macedonia de frutas Galletas María	Bocadillo de jamón serrano y queso	Yogur con muesli y fruta troceada	Manzana Avellanas	Sándwich vegetal Yogur líquido
COMIDA	Judías verdes rehogadas con patata cocida Merluza en salsa verde con setas Pera	Ensalada de garbanzos con canónigos y tomate cherry Solomillo de cerdo con frutos secos Flan	Tagliatelle al ajillo con espinacas Salmón a la plancha con patata asada Cerezas	Cocido de alubias rojas con arroz y zanahoria Empanadillas de atún Fresas	Espirales de pasta con brócoli Pollo al ajillo con ensalada de canónigos Plátano	Paella de verduras con magro de cerdo Tortilla de patata con brotes tiernos Yogur natural	Habitas con jamón serrano Revuelto de champiñones Cuajada
MERIENDA	Plátano Almendras	Barrita de cereales y frutas	Sándwich de queso y manzana	Yogur líquido Manzana	Sándwich de jamón cocido y queso Albaricoque	Barrita de cereales y frutas	Batido de frutas natural
CENA	Puré de calabacín con queso Costillas a la miel Yogur natural	Arroz blanco con salsa de tomate casera Tortilla de espárragos trigueros y ajetes tiernos Albaricoque	Coliflor con bechamel Quiche de jamón cocido y queso Cuajada	Crema de puerros con picatostes Huevo escalfado con salsa de tomate casera Nectarinas	Ensalada de tomate con queso fresco Croquetas de bacalao Natillas	Ensalada de cogollos con anchoas y nueces Pez espada a la plancha con verduras salteadas Melocotón	Sopa de verduras Láminas de calabacín al horno con jamón cocido y queso Cerezas



2L de agua

Se recomienda beber 2 litros de agua al día.

A la plancha



Elegir técnicas de cocinado con poca adición de grasa como la plancha o el asado.

Al horno



2 Rebanadas



Incluir en la comida y la cena 2 rebanadas de pan blanco o integral. Utilizar aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar (4 cucharadas/día).

Aceite de Oliva Virgen Extra



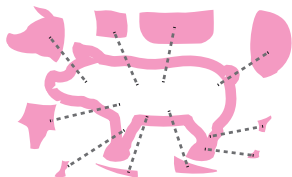
Deportistas



Menú tipo para deportistas con actividad física regular (2600-3000 kcal/día). Las necesidades nutricionales varían de forma individual y dependen del tipo, intensidad y duración del ejercicio. Debe tenerse en cuenta las calorías aportadas por las bebidas.

RAZONES POR LAS QUE LA CARNE DE CERDO ES LA CARNE BLANCA PARA TODOS...

LA CARNE DE CERDO ES UN ALIMENTO ADECUADO EN LA ALIMENTACIÓN DE TODA LA FAMILIA PORQUE...



- Contiene **proteínas**.
- Algunos cortes del cerdo, como el **lomo**, tienen un bajo contenido en grasa.
- El **lomo**, el **solomillo** y las **chuletas** de cerdo son además bajos en sal.
- El **lomo** y el **solomillo** tienen un alto contenido de proteínas y aportan potasio, fósforo, zinc y vitaminas B₁, B₃, B₆ y B₁₂.
- Las **chuletas** de cerdo son fuente de proteínas, potasio, fósforo, zinc y tienen un alto contenido de vitaminas B₁, B₃ y B₁₂.
- Las **salchichas frescas** contienen proteínas, fósforo, hierro y vitaminas B₁ y B₃.
- El **jamón cocido**, el **jamón serrano** y el **lomo embuchado** aportan proteínas, hierro, zinc y vitaminas B₁ y B₃.
- La grasa superficial es fácilmente eliminable.
- Tiene una gran **versatilidad gastronómica**.
- Es una carne tradicional de la **Dieta Mediterránea**.

... Y EN ESPECIAL PARA LOS DEPORTISTAS



- Las proteínas contribuyen a que aumente y se conserve la masa muscular.
- Además, el potasio contribuye al funcionamiento normal de los músculos.
- El zinc contribuye al metabolismo normal de los hidratos de carbono y a la síntesis proteica normal.
- El fósforo, el hierro y las vitaminas B₁, B₃, B₆ y B₁₂ contribuyen al metabolismo energético normal.
- El hierro y las vitaminas B₃, B₆ y B₁₂ ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.
- El hierro contribuye al transporte normal de oxígeno en el cuerpo.
- La vitamina B₆ ayuda a regular la actividad hormonal.

NUESTRA CARNE BLANCA MÁS RICA
CARNE DE CERDO
NUESTRA CARNE BLANCA



www.interporc.com



MENÚ CON CARNE DE CERDO PARA PERSONAS QUE NECESITAN CONTROLAR LA CANTIDAD DE SAL DE LA DIETA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche desnatada Pan integral sin sal con aceite de oliva Zummo de naranja natural	Leche desnatada Galletas María sin sal Fresas	Leche desnatada Copos de avena Zummo de melocotón	Leche desnatada Bizcocho casero Manzana	Leche desnatada Galletas María sin sal Zummo de naranja natural	Leche desnatada Pan integral sin sal con aceite de oliva Zummo de naranja natural	Leche desnatada Copos de avena Plátano
MEDIA MAÑANA	Pera	Batido de frutas natural	Yogur líquido desnatado Avellanas	Zummo de naranja natural Nueces	Pan con jamón cocido reducido en sal y rodajas de tomate	Batido de frutas natural	Sándwich vegetal
COMIDA	Arroz blanco con pisto casero Merluza a la plancha con limón Plátano	Cocido de garbanzos con verduras Lomo de cerdo a la plancha con pimientos verdes Yogur desnatado	Espaguetis salteados con berenjena y calabacín Lenguado al horno con romero Cerezas	Cocido de lentejas con arroz y pimiento rojo Huevo escalfado con salsa de tomate casera Flan	Judías verdes en su jugo Pollo asado con patata cocida Cuajada	Tallarines con verduras salteadas Brochetas de magro de cerdo, pimientos y cebolla a la plancha Plátano	Habitas rehogadas con ajo Berenjena rellena de carne picada de cerdo Yogur desnatado
MERIENDA	Yogur desnatado con nueces	Macedonia de frutas	Bocadillo de jamón cocido reducido en sal Nectarinas	Pan con queso fresco sin sal desnatado	Manzana	Yogur desnatado Almendras	Batido de frutas natural
CENA	Puré de calabaza Tosta de jamón serrano reducido en sal con setas Yogur desnatado	Puré de calabacín Revuelto de ajetes tiernos Albaricoque	Sopa casera de fideos Ventresca de atún al natural con pimientos asados Cuajada	Crema de puerros Rollitos de jamón cocido reducido en sal y queso sin sal desnatado Pera	Parrillada de verduras Croquetas de huevo cocido Yogur desnatado	Ensalada de escarola Bonito en salsa de tomate casera Pera	Menestra de verduras Tortilla de calabacín Albaricoque



2L de agua

Se recomienda beber 2 litros de agua al día.

A la plancha



Elegir técnicas de cocinado con poca adición de grasa como la plancha o el asado.

Al horno



2 Rebanadas



Incluir en la comida y la cena 2 rebanadas de pan blanco o integral sin sal. Utilizar aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar (4 cucharadas/día).

Aceite de Oliva Virgen Extra



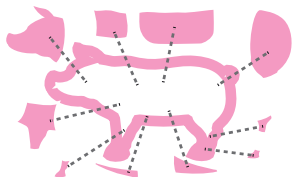
Menú tipo para un adulto sano con actividad física moderada que desea controlar la cantidad de sal en su dieta (2000-2200 kcal/día). Las necesidades nutricionales varían de forma individual.

Control de la cantidad de sal



RAZONES POR LAS QUE LA CARNE DE CERDO ES LA CARNE BLANCA PARA TODOS...

LA CARNE DE CERDO ES UN ALIMENTO ADECUADO EN LA ALIMENTACIÓN DE TODA LA FAMILIA PORQUE...



- Contiene **proteínas**.
- Algunos cortes del cerdo, como el **lomo**, tienen un bajo contenido en grasa.
- El **lomo**, el **solomillo** y las **chuletas** de cerdo son además bajos en sal.
- El **lomo** y el **solomillo** tienen un alto contenido de proteínas y aportan potasio, fósforo, zinc y vitaminas B₁, B₃, B₆ y B₁₂.
- Las **chuletas** de cerdo son fuente de proteínas, potasio, fósforo, zinc y tienen un alto contenido de vitaminas B₁, B₃ y B₁₂.
- Las **salchichas frescas** contienen proteínas, fósforo, hierro y vitaminas B₁ y B₃.
- El **jamón cocido**, el **jamón serrano** y el **lomo embuchado** aportan proteínas, hierro, zinc y vitaminas B₁ y B₃.
- La grasa superficial es fácilmente eliminable.
- Tiene una gran **versatilidad gastronómica**.
- Es una carne tradicional de la **Dieta Mediterránea**.

... Y EN ESPECIAL PARA AQUELLAS PERSONAS QUE NECESITAN CONTROLAR LA CANTIDAD DE SAL DE LA DIETA



- Algunos cortes del cerdo como el lomo, el solomillo o las chuletas tienen un bajo contenido de sal. Y un menor contenido de sal contribuye a mantener la tensión arterial normal.
- El potasio contribuye también al mantenimiento de la presión arterial normal.
- La vitamina B₁ contribuye a la función normal del corazón.
- La carne de cerdo puede prepararse con una pequeña cantidad de aceite de oliva y sin sal, lo que permite conservar los sabores y aromas tradicionales.
- Al aderezarla con hierbas aromáticas y especias, podemos reducir la cantidad de sal necesaria para su preparación.

NUESTRA CARNE BLANCA MÁS RICA
CARNE DE CERDO
NUESTRA CARNE BLANCA



www.interporc.com



MENÚ CON CARNE DE CERDO PARA PERSONAS QUE NECESITAN CONTROLAR LA CANTIDAD DE GRASA DE LA DIETA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche desnatada Galletas María integrales Zum de naranja natural	Leche desnatada Pan integral con aceite de oliva Fresas	Leche desnatada Galletas María Integrales Albaricoque	Leche desnatada Pan integral con aceite de oliva Manzana	Leche desnatada Galletas María integrales Zum de naranja natural	Leche desnatada Pan integral con aceite de oliva, tomate natural y orégano Albaricoque	Leche desnatada Bizcocho casero bajo en grasa Manzana
MEDIA MAÑANA	Pera Almendras	Sándwich de jamón cocido bajo en grasa y queso fresco desnatado	Cerezas Nueces	Bocadillo de jamón serrano reducido en sal con tomate	Pan integral con aceite de oliva	Yogur desnatado con avena	Kiwi Avellanas
COMIDA	Lentejas estofadas con verduras Lacón con aceite de oliva y pimentón Yogur desnatado	Arroz salteado con verduras Lenguado a la plancha con espárragos trigueros Mandarinas	Ensalada de pasta con setas y canónigos Tortilla de calabacín Yogur desnatado	Arroz con pasas y piñones Salmón con verduras al papillote Pera	Ensalada de endivias y anchoas Garbanzos secos con bacalao desmigado Manzana	Tallarines al ajillo Solomillo con piña y pimientos rojos Cerezas	Habitas con champiñones Brocheta de pollo con verduras Yogur líquido desnatado
MERIENDA	Batido de frutas casero	Manzana	Bocadillo de lomo embuchado con queso para untar desnatado	Plátano	Yogur desnatado con fruta troceada	Zumo de naranja natural	Batido de frutas casero
CENA	Puré de calabaza Merluza al horno con limón Plátano	Ensalada mixta de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo cocido Cuajada	Ensalada de tomate con pimientos asados y atún al natural Nectarinas	Calabacín a la plancha Huevo escalfado con salsa de tomate casera Yogur desnatado	Ensalada de escarola y tomate cherry Berenjenas rellenas de verduras y carne picada de cerdo Fresas	Sopa de arroz y zanahoria Empanada de pisto casera Yogur desnatado	Sopa de verduras Lomo de cerdo a la plancha con patatas y zanahoria al vapor Nectarinas



2L de agua

Se recomienda beber 2 litros de agua al día.

A la plancha



Elegir técnicas de cocinado con poca adición de grasa como la plancha o el asado.

Al horno



2 Rebanadas



Incluir en la comida y la cena 2 rebanadas de pan blanco o integral sin sal. Utilizar aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar (3 cucharadas/día).

Aceite de Oliva Virgen Extra



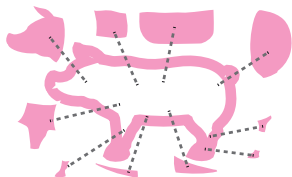
Menú tipo para un adulto sano con actividad física moderada que desea controlar la cantidad de grasa en su dieta (1800-2000 kcal/día). Las necesidades nutricionales varían de forma individual.

Control de la cantidad de grasa



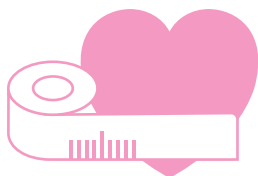
RAZONES POR LAS QUE LA CARNE DE CERDO ES LA CARNE BLANCA PARA TODOS...

LA CARNE DE CERDO ES UN ALIMENTO ADECUADO EN LA ALIMENTACIÓN DE TODA LA FAMILIA PORQUE...



- Contiene **proteínas**.
- Algunos cortes del cerdo, como el **lomo**, tienen un bajo contenido en grasa.
- El **lomo**, el **solomillo** y las **chuletas** de cerdo son además bajos en sal.
- El **lomo** y el **solomillo** tienen un alto contenido de proteínas y aportan potasio, fósforo, zinc y vitaminas B₁, B₃, B₆ y B₁₂.
- Las **chuletas** de cerdo son fuente de proteínas, potasio, fósforo, zinc y tienen un alto contenido de vitaminas B₁, B₃ y B₁₂.
- Las **salchichas frescas** contienen proteínas, fósforo, hierro y vitaminas B₁ y B₃.
- El **jamón cocido**, el **jamón serrano** y el **lomo embuchado** aportan proteínas, hierro, zinc y vitaminas B₁ y B₃.
- La grasa superficial es fácilmente eliminable.
- Tiene una gran **versatilidad gastronómica**.
- Es una carne tradicional de la **Dieta Mediterránea**.

... Y EN ESPECIAL PARA AQUELLAS PERSONAS QUE NECESITAN CONTROLAR LA CANTIDAD DE GRASA DE LA DIETA



- El lomo de cerdo tiene un bajo contenido de grasa y grasas saturadas.
- Un menor consumo de grasas saturadas contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.
- El zinc contribuye al metabolismo normal de los ácidos grasos.
- El fósforo, el hierro y las vitaminas B₁, B₃, B₆ y B₁₂ contribuyen al metabolismo energético normal.
- La vitamina B₁ contribuye a la función normal del corazón.
- La carne de cerdo puede prepararse con una pequeña cantidad de aceite de oliva, con hierbas aromáticas y especias, lo que permite conservar los sabores y aromas tradicionales.

NUESTRA CARNE BLANCA MÁS RICA
CARNE DE CERDO
NUESTRA CARNE BLANCA



www.interporc.com



NUESTRA CARNE BLANCA MÁS RICA
CARNE DE CERDO
NUESTRA CARNE BLANCA



**INTER
PORC**

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

www.interporc.com

INTERPORC es la Organización Interprofesional Agroalimentaria del Porcino de Capa Blanca reconocida por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. **INTERPORC** es una organización de carácter privado, sin ánimo de lucro y de ámbito nacional, que está constituida por organizaciones de producción y transformación y, en su caso, de comercialización del sector porcino de capa blanca. **INTERPORC** tiene entre sus objetivos potenciar la imagen del sector porcino de Capa Blanca ante la sociedad española.

Si desea recibir información adicional para sus pacientes, escríbanos a la dirección: comunicacion@interporc.com



**INTER
PORC**

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca