



## ¿Qué nos aportan la carne y los derivados cárnicos?

La carne es un alimento fundamental dentro de una dieta variada y equilibrada que no puede faltar en nuestra mesa y del que podemos disfrutar de múltiples maneras.

### Típicos de la Dieta Mediterránea



Tradición y gastronomía



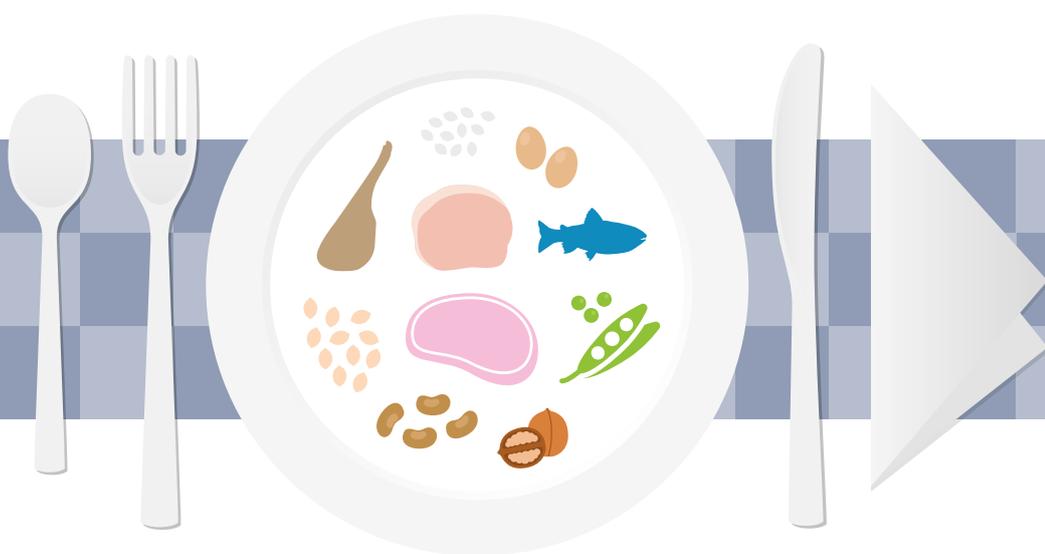
Gran variedad de alimentos frescos y de temporada: frutas, verduras, pescado, carne, huevos, etc.



El Aceite de Oliva virgen extra como grasa principal

### Alimentación variada y equilibrada

1-3 raciones de proteínas al día



### Nutrientes y beneficios

+8

Contiene los **8 aminoácidos esenciales** que se requieren en la dieta

#### PROTEÍNAS



Necesarias para el normal crecimiento y desarrollo de los huesos en los niños

Ayuda al funcionamiento normal del corazón



**VITAMINA B<sub>1</sub>**  
(Tiamina)

#### POTASIO



Contribuye al mantenimiento de la presión arterial normal

Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso



**VITAMINA B<sub>3</sub>**  
(Niacina)

#### FÓSFORO



Necesario para el mantenimiento normal de los dientes en los niños

Ayuda a regular la actividad hormonal



**VITAMINA B<sub>6</sub>**

#### HIERRO



Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga

Ayuda a la formación de glóbulos rojos



**VITAMINA B<sub>12</sub>**

#### ZINC



Ayuda a la protección de las células frente al daño oxidativo

Reducción de la cantidad de grasa y sal, optimizando nutricionalmente los derivados cárnicos



**AVANCES TECNOLÓGICOS**