



PLATO  
SALUDABLE

# CARNES, HUEVOS Y LEGUMINOSAS SECAS



**1. Es una de las principales fuentes de proteína**

Las proteínas son los pilares de la vida, ya que se encuentran en cada célula de nuestro cuerpo. Nuestros órganos y tejidos están hechos, en su mayoría, de proteínas.

**2. Aporta vitamina B12**

Entre las principales funciones de esta vitamina se encuentran, producir glóbulos rojos saludables; los cuales están encargados de transportar oxígeno a los tejidos del cuerpo, mantener un adecuado funcionamiento del sistema nervioso; el cual está encargado de controlar todo lo que hace tu cuerpo, por ejemplo, la respiración, el caminar, lo que piensas y lo que sientes, entre otros.

**3. Mejora el rendimiento**

Por sus propiedades nutricionales, la carne se convierte en un elemento importante para el rendimiento, ya que ayuda a fortalecer y construir los músculos, permite la correcta oxigenación del cuerpo y convierte los alimentos en combustible, ideal para tener energía en tu día a día.



**PLATO  
SALUDABLE**



#### **4. Es pieza clave en el desarrollo cerebral**

**Estudios realizados lograron descifrar que, gracias al consumo de carne, el tamaño y la forma del cerebro cambiaron. En la actualidad se ha demostrado que es esencial consumir carne para mantener el funcionamiento óptimo del cerebro.**

#### **5. Fuente de hierro hemínico la cual es una importante fuente de hierro porque es absorbido con mucha mayor eficiencia**

**El hierro es un nutriente necesario para la formación de hemoglobina, la cual es una proteína presente en los glóbulos rojos y su principal función es llevar oxígeno a todas las células del cuerpo. La forma en que nuestro organismo absorbe y aprovecha mejor este nutriente, a través del hierro hemínico, que es el que proviene de productos de origen animal como res, cerdo, pescado y aves.**





**PLATO  
SALUDABLE**

## **Consumir leguminosas trae numerosos beneficios:**

-Aportan proteína, que ayuda al crecimiento y al mantenimiento de los músculos; si se combinan con cereales como arroz o maíz se obtiene una proteína de origen vegetal de buena calidad, lo que representa en ocasiones una opción de consumo para las personas.

- Aportan fibra que ayuda a reducir el colesterol, el cual es una grasa que se encuentra en la sangre, que contribuye a prevenir enfermedades cardiovasculares, es decir del corazón.

-La fibra contenida en las leguminosas también ayuda a combatir el estreñimiento, algunas de estas tienen cáscara y esta no se digiere; pero en su camino por el intestino hacen limpieza de este como si se tratara de una escoba.

- Aportan vitaminas que ayudan a mantener procesos como la visión, la hidratación de la piel, la transmisión de impulsos nerviosos la cual está encargada de transmitir la información desde tu cerebro hasta tu cuerpo, la integridad de pelo y uñas; y la defensa contra enfermedades.

- La absorción del hierro que contienen estos alimentos mejora al acompañar su consumo con alimentos fuente de vitamina C como naranja, guayaba, mandarina.

- Producen sensación de saciedad, ayudando a regular el apetito.

- Tienen bajo costo, alto rendimiento, son fáciles de conservar y de muy buena aceptación para el consumo.