

## 7 Propiedades de la carne de cerdo

“Del cerdo se aprovecha todo, hasta los andares”. Este dicho es uno de los más populares en lo que a la alimentación se refiere, nacido porque la carne de cerdo (sea de la parte que sea) es uno de los productos clave en toda dieta y en cualquier parte del mundo. Las propiedades nutricionales de esta carne la hacen imprescindible en todas las etapas de la vida; por eso, Montes de Galicia explica cuáles son, a la vez que presenta su plato: Pluma ibérica con tomate especiado, caviar de berenjena y queso de cabra caramelizado con salsa Teriyaki. ¡No te lo pierdas! PVP: 26,30 €. [www.losmontesdegalicia.es](http://www.losmontesdegalicia.es)



*Pluma ibérica con tomate especiado, caviar de berenjena, queso de cabra caramelizado con salsa Teriyaki de Montes de Galicia PVP: 26,30*

1. **Contenido elevado en proteínas de alto valor biológico:** la carne de cerdo aporta aminoácidos esenciales que el cuerpo no es capaz de sintetizar y que sirven para regenerar cada día los tejidos y las células. Por eso es tan buena en las etapas de crecimiento y en personas en edades avanzadas.

2. **Baja en calorías:** la energía que aporta la carne de cerdo proviene principalmente de las proteínas y, en segundo lugar, de las grasas (pero en mucha menor medida).
3. **Rica en vitamina B:** la carne de cerdo es una fuente de vitaminas del grupo B. Entre ellas destacan la B12 (sistema inmunitario), la B6 (regulación de las hormonas) y la B3 (contra el cansancio). Además, aporta vitamina B1, muy importante en deportistas, ya que es fundamental en el proceso de metabolismo de la glucosa de los músculos y, además, contribuye a asimilar los hidratos de carbono y al buen funcionamiento del corazón.
4. **Alto contenido en minerales:** la carne de cerdo contiene diferentes minerales, como el potasio, fósforo, zinc y hierro, todos ellos imprescindibles para el correcto funcionamiento del organismo.
5. **Recomendable en el embarazo y en la lactancia,** ya que durante este proceso, se incrementan los requerimientos nutricionales en el organismo de la mujer, por eso este tipo de carne es perfecta para ayudarlas a cubrir estas necesidades nutricionales, ya que es rica en proteínas, minerales y vitaminas.
6. **Alto contenido en grasas “buenas”:** este tipo de carne presenta grasas saludables como los ácidos grasos monoinsaturados y los poliinsaturados, en una proporción adecuada para compensar los efectos dañinos de la grasa saturada y del colesterol.
7. **Es muy versátil:** la carne de cerdo suele gustarle a casi todo el mundo, se puede preparar fácilmente y de diversas formas. Además, resulta muy sencilla de masticar.



## Acerca de Los Montes de Galicia

Situado en el corazón de la capital y considerado el #mejorgallegodeMadrid, Montes de Galicia ofrece la mejor cocina fusión, a caballo entre la tradición del norte y lo más vanguardista de la nouvelle cuisine que se reinventa a diario. Un restaurante donde el producto, aderezado y cuidado hasta el extremo nos transporta a los bosques y los pueblos mágicos de Galicia. Todo en un exquisito ambiente que recoge y acompaña a los comensales, donde el frescor de los azules del cantábrico se mezcla con los violáceos del atlántico y los verdes de la tierra húmeda, para que todo sea disfrutar.

Para su dueño, Jose Espasandín, propietario del restaurante desde 1997, ser considerados como el mejor restaurante gallego de Madrid simboliza algo más grande que una simple distinción, es sobre todo un reto que le hace superarse día a día. Gracias a esta filosofía han llegado a lo más alto de la gastronomía madrileña, logrando magníficas valoraciones en la aplicación Tripadvisor, entre los mejores restaurantes de Madrid, y el mejor de todos entre los exponentes de la cocina gallega en la capital.

La celebrada carta ha sido creada con los más selectos productos de la tierra y está basada en la dieta atlántica\_ que poco tiene que envidiar a la mediterránea. En Montes de Galicia la salud y el placer no están reñidos, bailan juntos, como meigas, alrededor del puchero.

Sencilla y basada en los sabores, texturas y aromas del norte. Con los mejores y más frescos ingredientes, Jose Espasandín, ha creado una selección de platos para Montes de Galicia en los que fusiona la cocina más tradicional del norte con toques vanguardistas, consiguiendo así innovadoras recetas que deleitan todos los paladares.

Y para todos aquellos que quieran disfrutar de un agradable espacio en compañía de amigos, un afterwork con compañeros de trabajo o tomar algo en pareja... Montes de Galicia ha creado un espacio coctelería inigualable, abierto hasta las 2,30 de la madrugada ¿Quién da más?

C/ Azcona 46, 28028 Madrid  
Teléfono: +34 91 355 27 86  
Horario de 08.00 a 02.30  
<http://losmontesdegalicia.com/>



/LosMontesDeGalicia



/MontesdeGalicia



/losmontesdegalicia