

NUTRIENTES DE LA CARNE DE CERDO

Universoporcino. 2012. Universoporcino.com.
www.produccion-animal.com.ar

Volver a: [Carne porcina y subproductos](#)

INTRODUCCIÓN

La carne de cerdo ha sido considerada en la dieta familiar por su versatilidad de formas de preparación y por su delicioso sabor. Actualmente la carne de cerdo cumple con las exigencias del consumidor, quien requiere reúna una serie de características relacionadas a un producto nutritivo y saludable.

En los últimos años, varias investigaciones pusieron de manifiesto que esta carne es tan sana como las demás. La industria alimentaria interesada en la salud del consumidor, consideró una raza con **más** carne y **menos** grasa para la producción de carne de cerdo. Por lo tanto, en los últimos 10 años se logró:

- ◆ Reducción de la grasa en un 31%.
- ◆ Reducción del colesterol en un 10%.
- ◆ Reducción de las calorías en un 14%.
- ◆ Aumento de la carne magra (baja en grasa) en un 20%.

NUTRIENTES EN LA CARNE DE CERDO

NUTRIENTES	VITAMINAS	MINERALES
Proteína 43%	Tiamina 66%	Fósforo 21%
Grasa total 9%	Vitamina B6 26%	Zinc 12%
	Niacina 25%	Potasio 11%
	Vitamina B12 11%	Hierro 5%
	Riboflavina 16%	Magnesio 6%

Para un buen crecimiento

La carne de cerdo contiene proteína, necesaria para el crecimiento y desarrollo (Infancia y adolescencia), mantenimiento (adultez) y reparación (Vejez) de los tejidos del cuerpo.

Favorece tu vitalidad

La carne de cerdo contiene Tiamina que es una vitamina que interviene en el metabolismo de los carbohidratos y cumple un rol indispensable en el funcionamiento del sistema nervioso.

Favorece tu corazón

La carne de cerdo es fuente de potasio que favorece la contracción y relajación muscular, entre ellos el corazón.

Carne rica y saludable

Al consumir 100 g de lomo cocido, estará consumiendo sólo 2,4 g de grasa saturada. Esta cantidad representa menos del 10% máximo de consumo por día.

En torno al 48% de la grasa porcina son ácidos grasos monoinsaturados del tipo ácido oleico; característico del aceite de oliva. La ingesta de este tipo de grasa contribuye a reducir los niveles de colesterol total en sangre a expensas del llamado colesterol malo o colesterol LDL y a aumentar los niveles del llamado colesterol bueno o colesterol HDL. Lo cierto es que los ácidos grasos saturados, los que consumidos en exceso resultan perjudiciales para el corazón, representan un porcentaje inferior con respecto a otras carnes. Por este motivo el cerdo constituye, junto con las aves sin piel o el conejo, una buena alternativa de consumo de carne que no implica una ingesta elevada de grasa y que tampoco incide de modo negativo en los niveles de colesterol en sangre. En cuanto al colesterol, las piezas más magras aportan entre 60 y 80 miligramos por cada 100 gramos, una cantidad inferior a la que presentan el cordero o el vacuno.

Variedad de minerales y de vitaminas

La carne de cerdo contiene minerales como hierro de fácil absorción o hierro hemo (presente en animales de sangre caliente y pescado, el que más se aprovecha), zinc, fósforo, sodio y potasio. Destaca su aporte de vitaminas del grupo B, en especial de vitamina B1 o tiamina. Contiene entre 8 y 10 veces más tiamina que el resto de carnes. Esta vitamina cumple con funciones muy importantes en el organismo: estimula el metabolismo e interviene en el buen funcionamiento del sistema nervioso. Asimismo, la carne de cerdo es más rica en biotina, ácido pantoténico, riboflavina y piridoxina que la de otras carnes, y en ella también está presente la vitamina B12.

TIPS PARA MANTENER CALORÍAS BAJAS EN SU ALIMENTACIÓN

- ◆ Utiliza cortes bajos en grasa, es decir con la mínima cantidad de grasa visible como lomos y filetes.
- ◆ Retira la grasa visible de aquellos cortes que presenten grasa.
- ◆ Prefiere preparar los alimentos asados, al horno, parrilla, salteado, plancha, cocidos, donde se utiliza muy poca grasa.
- ◆ Utiliza hierbas y especias para realzar el sabor y menos grasa.
- ◆ Acompaña tus platillos con vegetales y frutas.

TIPS AL COMPRAR Y ALMACENAR LAS CARNES

- ◆ Compra los alimentos refrigerados o congelados al final de tus compras.
- ◆ Nunca escojas carnes con la envoltura rota o que estén goteando.
- ◆ Coloca las carnes crudas en una bolsa de plástico para que los jugos no contaminen otros alimentos.
- ◆ Utiliza envolturas de plástico al congelar carnes y su empaque original, para evitar la deshidratación del producto y pérdida de jugos por exposición al frío.
- ◆ Evita dejar las carnes fuera de la refrigeradora por más de dos horas. Las bacterias que causan intoxicaciones en los alimentos crecen rápidamente a temperatura ambiente.
- ◆ Es recomendable hacer porciones según su consumo para evitar congelar y descongelar.

Volver a: [Carne porcina y subproductos](#)