

EL CERDO Y SU VALOR NUTRITIVO EN LAS COMIDAS

Instituto de Gastronomía Profesional. 2011.
España 66, Tigre, prov. Buenos Aires, Argentina.
informes@idgp.com.ar
www.produccion-animal.com.ar

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

SI NO SE EXAGERA SU CONSUMO, ES UNA EXCELENTE Y SABROSA OPCIÓN EN LA DIETA DIARIA



La carne de cerdo, siempre ha sido apreciada por su variedad en formas de prepararlo y por su delicioso sabor, por lo que forma parte de la dieta como una magnífica fuente de proteínas, vitaminas del complejo B y otros nutrimentos. Sobre todo la del cerdo adulto.

Su composición grasa la hace una excelente opción en la dieta, ya que el 48% de los ácidos grasos que contiene son del tipo monoinsaturados, lo que la convierten, junto a la carne de pollo, en una de las mejores posibilidades para comer carne con poco nivel de grasa.

La composición grasa de la carne de cerdo, la hace atractiva para el seguimiento de dietas equilibradas ya que, además de ser de ácidos grasos monoinsaturados, éstos están formados principalmente por ácido oleico, lo que ayuda a reducir los niveles de colesterol malo o LDL y a mantener o aumentar ligeramente el colesterol bueno o HDL.

En general la carne de cerdo no goza de buena fama a pesar de ser muy sabrosa. Pero si se eligen piezas magras y no se abusa de la cantidad y frecuencia en su consumo, es una excelente opción para una dieta equilibrada y saludable, ya que contiene todos los nutrimentos esenciales para el cuerpo.

Contiene muy poco colesterol en comparación con alimentos como la yema del huevo, la mantequilla o ciertos tipos de queso, ya que tiene entre 60 y 80 miligramos de colesterol por cada 100 gramos de carne, lo que es más bajo que el que contienen algunas carnes de cordero y de vaca. Lo que contiene un alto contenido de colesterol son las vísceras, por lo que se debe limitar mucho su consumo.

Hay dos clases de carne de puerco: la del cerdo blanco, que tiene la carne más magra, y la del ibérico que se utiliza fundamentalmente en la elaboración de jamones y embutidos de calidad.

La parte trasera del cerdo es rico en proteína muscular y tiene gran valor nutritivo, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para formar sus propias proteínas y son fácilmente absorbibles por nuestro organismo. Es ideal para ser asada a la brasa o a la parrilla, por su bajo contenido graso y por resultar muy digestiva.

Las piezas delanteras necesitan una cocción más prolongada y es menos nutritiva. Contiene mucho colágeno que al cocerlo que convierte en “gelatina” difícil de digerir.

La carne porcina se distingue también por su alto contenido en grasa saturada, que es poco saludable, por estar relacionada con el aumento de colesterol en sangre, por lo que su consumo debe ser limitado aunque también incluye ácidos grasos monoinsaturados (grasa buena) y aportan ácidos grasos esenciales, como el linoléico y linolénico, necesarios en nuestra alimentación.

El cerdo es un animal que nos ofrece muchas opciones según la procedencia y el tratamiento que se de a su carne, la que casi toda es utilizable ya que el 60% se consume en fresco y el resto se aprovecha para hacer salazones, ahumados, tocino, lomo, paté, jamones, fiambres, etc.

Para elegir una buena carne de cerdo es importante que esté fresca, con un tono rosado-rojizo, firme al tacto, que no tenga líquidos e esté pegajosa, de buen olor, que no presente grumos o granos verdosos, blancos o amarillentos.

INFORMACION NUTRICIONAL DE LA CARNE DE CERDO

Ciertamente la Carne Porcina no es el único remedio, ni la única solución para las personas que sufren de Hipertensión Arterial. Pero, al leer el contenido de este artículo, ciertamente usted entenderá como ella puede ser un excelente aliado para el control de esta enfermedad.

¿Que es la presión arterial?

El corazón bombea la sangre para todas las partes del cuerpo a través de tubos llamados arterias. Cuando la sangre es bombardeada por el corazón, ella es "empujada" contra las paredes de esas arterias, y la tensión generada se denomina Presión Arterial.

¿Que es Hipertensión Arterial?

La hipertensión Arterial o presión alta es la elevación de la presión contra las paredes de las arterias, arriba de un límite considerado normal.

¿Cuales son las consecuencias de la Hipertensión Arterial?

La elevación anormal de la presión constituye un importante factor de riesgo coronario, relacionándose a 40% de las muertes por enfermedades cardiovasculares. Puede causar lesiones en el cerebro (derrames), corazón (infarto del miocardio e insuficiencia cardíaca), riñones y ojos.

¿Por qué la carne porcina es la más indicada para personas con Hipertensión Arterial?

Porque comparada a las carnes bovinas y de pollo, la carne porcina muestra un menor tenor de sodio y como ventaja adicional, el nivel más alto de Potasio.

OTRAS CUALIDADES DE LA CARNE PORCINA

LA CARNE PORCINA ACTUAL POSEE POCA GRASA Y BAJO TENOR CALORICO

Varios estudios científicos respaldan esta afirmación. Uno de los más conceptuados es el del Departamento de Agricultura, de los Estados Unidos, muestra que de 1963 a 1990 la cantidad de grasa de un lomo cocido de cerdo, disminuyo 77% y el de calorías, en 53%. En los últimos 31 años los progresos en la genética y en la nutrición, transformaron el cerdo de anteriormente en el cerdo Light de la actualidad.

AÑO	GRASA %	CALORIAS
1963	34,8	413
1983	13,7	237
1990	8,1	194
1994	6,2	187
Porcentaje de reducción	82,2	54,7

LA CARNE PORCINA ACTUAL TIENE BAJO TENOR DE COLESTEROL

La carne del cerdo moderno tiene tenor de colesterol comparable al de las carnes bovinas y de pollo, sin la piel. Ella también atiende a las exigencias de American Heart Asociación, que establece un máximo de ingestión diaria de 300 mg. De colesterol por día. Con el consumo de 100 gramos de lomo asado o cocido, el ser humano estará ingiriendo 72.8mg. de colesterol que es menos del 25% del máximo permitido.

Cantidades de colesterol en los principales cortes de carne

Fuente	1	2	3	4	Media
Carne porcina mg/100g)					
Lomo cocido, jamón cocido	78	79	69	65	72,8
	-	-	-	65	73,5
Carne de pollo					
Pecho cocido sin la piel, muslo cocido con piel	84	84,8	-	-	84,4
	92	95,3	-	93,6	93,6
Carne bovina (mg/100g)					
Lomo cocido	84	84	-	-	84,0

LA CARNE DE CERDO ACTUAL TIENE POCA GRASA SATURADA.

La carne porcina moderna atiende las exigencias de la American Heart Association con relación a los tenores de grasa saturada, por que al consumir 100 gramos de lomo cocido, el ser humano estará consumiendo solo 2.4

gramos de este tipo de grasa. Esta cantidad representa menos del 10% del máximo permitido a ser ingerido por día.

Cantidades de grasa saturada en los principales cortes de carne.

FUENTE	1	2	MEDIA
Carne porcina (g/100g)			
Lomo cocido, jamón Cocido	2,6 -	2,1 2,1	2,4 2,1
Pecho cocido con la piel (de pollo)	3,0	-	3,0
Carne bovina (g/100g)			
Lomo cocido	3,8	3,8	3,8

LA CARNE PORCINA ACTUAL TIENE UN TENOR APROPIADO DE CALORÍAS.

La carne porcina moderna atiende las exigencias de la American Heart Association con relación a las calorías porque al consumir 100 gramos de lomo cocido, el ser humano estará consumiendo sólo 188 Kcal. (o sea, menos de 9% del máximo permitido). Por consiguiente la carne porcina no tiene exceso de calorías y posee los valores apropiados a las necesidades del hombre moderno.

LA CARNE PORCINA ACTUAL ES RICA EN VITAMINAS

Además de atraer por el sabor, la carne porcina es también excelente fuente de vitaminas compuesto B, principalmente de tiamina y riboflavina (B12). La tiamina es muy importante para el metabolismo de las grasas, carbohidratos y proteínas y la carne porcina es una de las mejores fuentes de ese nutriente. La riboflavina es importante para la liberación de energía de los alimentos y se encuentra en tan grandes cantidades, sólo en la carne porcina y en la leche.

LA CARNE PORCINA ES RICA EN MINERALES

La carne porcina moderna se destaca también por su contenido de calcio, fósforo y potasio. Otro mineral importante de la carne porcina es el hierro. La mitad del hierro, diferente a lo contenido en los vegetales, viene de una forma que es rápidamente digerida y absorbida por el hombre. La deficiencia de hierro es especialmente sentida por los niños y mujeres aumentando los riesgos de la anemia.

LA CARNE PORCINA TIENE ALTO VALOR NUTRITIVO

La carne porcina moderna posee un apropiado tenor de proteína (19 a 20% en la carne flaca), con una buena combinación de todos los aminoácidos esenciales, presentados de una forma biológicamente disponible. Ella es tierna y tiene un sabor muy agradable, que es la razón de su gran aceptación. Cuando se consume 85 gramos de carne porcina, una persona atiende a los siguientes porcentajes de sus necesidades diarias de nutrientes: 53% de tiamina, 33% de vitamina b12, 22% de fósforo, 20% de niacina, 19% de riboflavina, 18% de vitamina b6, 15% de zinc, 11% de potasio, 7% de hierro y 6% de magnesio.

En las etiquetas de los alimentos aparecen los valores diarios de cada uno. Esto nos dice qué cantidad de diversos nutrientes debemos consumir al día. La siguiente información se basa en una porción de cerdo de 3 onzas. Como puede ver, estos nutrientes claves hacen que el cerdo sea un alimento muy nutritivo.

Nutriente	% de valor diario (VD)*	¿Por qué es necesario para la salud?
Hierro	5%	El obtener suficiente hierro es difícil para algunas mujeres, especialmente para aquellas en edad de concebir. El hierro con proteínas (que se halla en la carne) se absorbe más fácilmente que el hierro sin proteínas (que se halla en los alimentos de origen vegetal). Por lo tanto, cualquiera que evite la carne sin la orientación de un profesional de la salud aumenta el riesgo de sufrir de anemia debida a una insuficiencia de hierro.
Magnesio	6%	Importante para el funcionamiento normal de muchas enzimas (catalizadores para las reacciones químicas del cuerpo), glucosa y acción muscular.
Fósforo	20%	Fortalece los huesos y genera energía en las células.
Potasio	11%	Este mineral, también conocido como un electrolito, desempeña un papel importante en el equilibrio del agua y ayuda a mantener una presión arterial normal.
Zinc	14%	Componente de más de 70 enzimas, el zinc es un factor clave en el metabolismo de la energía y el sistema inmunológico.
Tiamina	54%	Sin esta vitamina clave, el metabolismo de los carbohidratos, de las proteínas y de

		la grasa se vería significativamente afectado. La proteína animal es una de las mejores fuentes de este nutriente, y, entre las selecciones, el cerdo está en primer lugar.
Riboflavina	23%	Aparte de la leche, hay muy pocos alimentos que tengan tanta riboflavina por porción como el cerdo. La riboflavina juega un importante papel en la liberación de energía de los alimentos.
Niacina	37%	Importante para el funcionamiento normal de muchas enzimas del cuerpo y participa en el metabolismo de azúcares y ácidos grasos.
Vitamina B12	8%	Ayuda a construir células rojas y a metabolizar carbohidratos y grasas.
Vitamina B6 (Pyridoxina)	37%	Importante para el funcionamiento normal de enzimas y co-enzimas, que se necesitan para metabolizar proteínas, carbohidratos y grasas. Además, desempeña un papel crítico en la regulación del metabolismo del glicógeno (carbohidratos almacenados).
*Basado en un plan de comidas de 2,000 calorías.		

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