

LA GRASA EN EL CERDO

Instituto de Gastronomía Profesional. 2012.
 España 66, Tigre, prov. de Buenos Aires, Argentina.
informes@idgp.com.ar
www.produccion-animal.com.ar

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

INTRODUCCIÓN

Con cambios en las técnicas de alimentación y crianza, los productores de cerdo han atendido el pedido de los consumidores de obtener una carne mas baja en grasa. La carne de cerdo de hoy es **16 por ciento más magro que hace 15 años y la grasa saturada ha sido reducida por un 27 por ciento.**

El lomo de carne de cerdo recortado y la pechuga de pollo sin piel tienen la misma cantidad de grasa total. Los seis cortes del cerdo que se encuentran en el cuadro tienen un contenido total de grasa similar al que se puede encontrar entre una pechuga de pollo y una pierna de pollo:

¿CUÁNTA GRASA DEBERÍA ESTAR COMIENDO?

Para su buena salud, las Pautas Alimenticias USDA recomiendan consumir el 20-35 % de calorías de grasa y menos del 10 % de calorías como la grasa saturada seleccionando la comida que es magra o de pocas calorías. La mayoría de guías dietéticas recomiendan que usted no consuma más de un 30% de sus calorías de la grasa total, y no más de 8-10% de sus calorías de grasa saturada. Las pautas con respecto al colesterol se mantienen igual para todas las personas: No más de 300 miligramos al día.

GUÍAS PARA INGERIR GRASAS

Calorías	Grasa entera (30% de calorías)	Grasa saturada (10% de calorías)
1,600 (muchas mujeres pasivas)	53 gramos	17 gramos
2,200 (mujeres activas, muchos hombres pasivos)	73 gramos	24 gramos
2,800 (muchos hombres pasivos, algunas mujeres muy activas)	93 gramos	31 gramos

¿PUEDO CORTAR LA GRASA Y TODAVÍA MANTENER EL GRAN SABOR DE LA CARNE DE CERDO?

El preparar comidas saludables con carne de cerdo comienza en el supermercado y termina en la mesa. La siguiente lista de verificación le ayudará a alcanzar los resultados que busca:

Comience por un corte magro

- ◆ Escoja cortes que tengan la palabra “loin” (lomo) o “round” (centro) en el nombre, para así obtener las carnes más magras, tales como lomo de cerdo o chuletas de lomo.
- ◆ Los cortes con la mínima cantidad de grasa visible son los más magros.

Controle las porciones

- ◆ El control de porciones es clave en el alcance y mantenimiento de un peso saludable.
- ◆ Siga las pautas de la Pirámide de Alimentos y consuma 5 a 7 onzas (aprox. 200 gramos) del grupo de las carnes al día.
- ◆ Una porción de carne cocida a la que se le ha quitado la grasa es aproximadamente el tamaño de una baraja de cartas.

Corte los gorditos y retire la grasa

- ◆ Quítele a la carne los gorditos que le sobren antes de cocinarla. Esto puede reducir a la mitad el total del contenido de grasa por porción.
- ◆ Retire la capa de grasa del jugo que suelta la carne al asarla.

Use un método de cocción bajo en grasa

- ◆ Use métodos de cocción bajos en grasa, como a la parrilla, en el asador, salteado y a la plancha para realzar el sabor y al mismo tiempo mantener al mínimo la grasa que se agrega.
- ◆ Ase o dore la carne en una rejilla, de tal modo que se escurra la grasa natural de la carne.

- ◆ Cocine los cortes delgados de carne rápidamente, con poca o ninguna grasa, asando a la plancha o salteando “en seco” en una cazuela que no se pegue o con un poco de jugo o caldo.
- ◆ Dore la carne con verduras usando aceite en aerosol o una pequeña cantidad de aceite directamente de la botella.
- ◆ Añada caldo, vino o jugo de frutas al recipiente en el que asó la carne. Caliente y revuelva la mezcla. Úsela como una salsa o como glaseado bajo en grasa.
- ◆ Adobe la carne para darle más sabor y jugosidad, ya sea con jugo, vinagre de vino o salsa de ensalada baja en grasa en lugar de usar aderezos ricos en aceite.

Déle sazón

- ◆ Sazone las carnes con hierbas y especias para realzar el sabor y reducir la grasa y la sal. Unte la carne de cerdo con hierbas y especias antes de asarla o dorarla.
- ◆ Pruebe distintos condimentos para descubrir fascinantes y nuevos modos de disfrutar de una comida sana.

Sáquele el máximo provecho a los ingredientes sabrosos y altos en grasa

- ◆ Use ingredientes que le gusten como quesos fuertes y aceites con hierbas para darle sabor a sus platillos, pero reduzca la cantidad a la mitad.
- ◆ Use quesos bajos en grasa o mantequilla batida o baja en grasa.

Aligere los platillos

- ◆ Para obtener el máximo beneficio de los vegetales que come, use menos salsa de ensalada regular o utilice una variedad de aderezo sin grasa o un vinagre de hierbas.
- ◆ Utilice las salsas cremosas y las salsas espesas con menos frecuencia que las salsas hechas con leche descremada o caldo sin grasa.

Los cortes abajo cumplen con las pautas de "magro" (menos de 10 gramos grasa, 4.5 gramos de grasa saturada, y 95 miligramos de colesterol.) con el lomo de cerdo cumpliendo con las pautas de clasificación "extramagro" (menos de 5 gramos de grasa, 2 gramos de grasa saturada y 95 miligramos de colesterol)

El filete (“tenderloin”) es el corte más magro del cerdo. Una porción de 3 onzas (85 gramos) contiene 120 calorías y 2.98 gramos de grasa total, igual a una pechuga de pollo sin piel. Otros cortes magros (basándose en una porción de 3 onzas) incluyen los lomos sin hueso con 147 calorías y 5.3 gramos de grasa; las chuletas de lomo sin hueso con 153 calorías y 6.2 gramos de grasa y jamón sin hueso (extra magro) con 123 calorías y 4.7 gramos de grasa. Una porción de dos onzas de tocino estilo canadiense contiene 86 calorías y 3.9 gramos de grasa.

TAMAÑO DE LA PORCIÓN

A la hora de llevar una dieta “baja en grasa”, el saber controlar las porciones es tan importante como comprar y preparar carnes magras. La Pirámide de Alimentos recomienda consumir al día de 5 a 7 onzas del grupo de las carnes, que se pueden comer como dos porciones de 3 onzas o una sola porción más grande. La Asociación Americana del Corazón recomienda 6 onzas de carne al día. Una porción de 3 onzas de carne cocida a la que se le han quitado los gordos es aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas.

Repase las recomendaciones sobre el tamaño de las porciones de carne que aparecen en la Pirámide de Alimentos.

El cerdo de hoy se compara favorablemente en cuanto a grasas, calorías y colesterol con respecto a muchas otras carnes. Muchos cortes del cerdo son tan magros o más magros que el pollo y cumplen con las pautas del gobierno de "magro" o “extra magro”. Cualquier corte del lomo del cerdo, como las chuletas y el lomito, son más magras que el muslo de pollo sin piel, según datos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Los filetes o asados del perril de cerdo (“jamón fresco”) también son cortes magros de carne.

PERFIL NUTRITIVO DE LAS CARNES MAGRAS

Porción cocida de 3 onzas	Calorías	Grasa total (g)	Grasa saturada(g)	Colesterol(mg)
<i>POLLO MAGRO</i>				
Pechuga de pollo sin piel*	139	3.1	0.9	73
Pierna de pollo sin piel*	162	7.1	2.0	80
Muslo de pollo sin piel*	178	9.3	2.6	81
<i>CORTES MAGROS DEL CERDO</i>				
Filete de cerdo*	120	3.0	1.0	62
Chuleta sirloin**	173	5.2	1.8	61
Lomo de cerdo*	147	5.3	1.6	68
Chuleta de cabeza de lomo**	153	6.2	1.8	72
Sirloin de cerdo*	173	8.0	2.4	76
Chuleta de costilla**	158	7.1	2.2	56
<i>CORTES MAGROS DE CARNE DE RES</i>				
Centro de cadera de res *	141	4.0	1.5	59
Cadera de res***	169	4.3	1.5	76
Punta de cadera de res*	149	5.0	1.8	69
Solomillo superior de res **	162	8	2.2	76
Lomito superior de res**	168	7.1	2.7	65
Filete de lomito de res**	175	8.1	3.0	71
<i>PESCADO (*cocción seca, **cocción húmeda)</i>				
Bacalao*	89	0.7	0.1	40
Lenguado o rodaballo*	99	1.3	0.3	58
Halibut*	119	2.5	0.4	35
Orange roughy o Reloj anaranjado*	75	0.8	0.0	22
Salmón*	175	11.0	2.1	54
Camarón**	84	0.9	0.2	166
Asado al horno, ** Asado a la parrilla, *** Dorado a fuego medio				

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