

Por:
 MV Silvana Carlino, área de Economía;
 MV Claudia Gerber, MV Alberto Cynqiser,
 MV Marcelo Míguez y MV Agustín Nápoli,
 área de Porcinos.

Prejuicios, mitos y realidades de la carne porcina

Además de ser una excelente opción en la dieta, el incremento del consumo de cerdo puede aliviar la demanda de carne vacuna y, por lo tanto, contribuir al descenso de su precio. Sin embargo hay algunos mitos en torno a la carne porcina que no ayudan. ¿Cuáles son y por qué son falsos?

La ley de Moisés expresa: "No comerán carne de cerdo, pues aunque tiene pezuñas partidas no es rumiante. Ni siquiera toquen el cadáver de estos animales. Más bien deberán considerarlos impuros."

Durante el año 2006 permanentemente escuchamos a través de los medios de difusión discusiones y negociaciones entre los distintos sectores agropecuarios y el gobierno por el conflicto que implica el aumento del precio de la carne bovina debido a la alta demanda para exportación. Teniendo en cuenta el bajo consumo de carne porcina en nuestro país, creemos que vale la pena insistir en programas que mejoren el conocimiento sobre sus ventajas, de manera de favorecer el consumo porcino y aliviar consecuentemente la demanda de vacunos.

Viejas verdades

Durante años se ha difundido como parte de la sabiduría popular que la carne porcina era indigesta (porque tenía mucha grasa) y sanitariamente dudosa (porque transmitía enfermedades). Y, para ser francos, antaño era cierto.

En el pasado se producía un cerdo gordo, que se faenaba a una edad avanzada para que pesara más kilos, pero esto hacía que depositara más grasa. En muchos casos las condiciones de crianza no eran las adecuadas e incluso algunos de estos animales eran alimentados con restos de

comida, con el consecuente riesgo que implicaba para la salud humana.

Otro mito es el de que la carne porcina es cara. Sin embargo en las carnicerías el kilo de bife angosto está \$9,80 y la costillita porcina \$10,90 (febrero 2007).

Nuevas verdades

Hoy en día, el mercado mundial debe seguir la tendencia de consumo y demanda de una alimentación *light*: bebidas de bajas calorías, quesos descremados, sales bajas en sodio y demás alimentos que satisfagan una nutrición saludable. ¿Carne de cerdo? "Sólo para ciertas ocasiones."

El capón (animal terminado para el consumo) que se produce actualmente es extremadamente magro (con un mínimo de grasa de cobertura y con lo necesario de grasa intramuscular para que la carne siga siendo jugosa). Esto se logró con una estricta selección genética en la que se buscó criar cerdos que tuvieran cada vez menos espesor de grasa dorsal. Además los animales en lugar de ser faenados a los 150kg como se hacía antes, son sacrificados a los seis meses, con 90-100kg aproximadamente, y los frigoríficos pagan a los productores un porcentaje mayor cuando entregan a la industria animales sin grasa.



UNO DE LOS MITOS SOBRE LA CARNE PORCINA ES QUE ES CARA, SIN EMBARGO EN COMPARACIÓN CON LA CARNE VACUNA LOS PRECIOS SON MUY SIMILARES.

Por otro lado, los métodos de producción actuales responden al sistema "todo adentro-todo afuera" y a una alimentación balanceada que maximiza la seguridad sanitaria del producto, impidiendo contagios entre grupos de animales y del medio externo, asegurando un cerdo de altísima calidad sanitaria.

De esta manera se comprende el interés que demuestra toda la cadena, desde el productor hasta la industria, para mejorar cada día la calidad de la carne porcina hasta convertirla en la carne sustituta de la bovina. Por lo tanto, el objetivo no sólo es que se consuma como chacinados y embutidos, sino también para utilizarla como carne fresca.



Beneficios

Las ventajas comparativas entre la carne de cerdo y otras carnes animales son varias:

- Cuando las personas sufren de hipertensión arterial se les recomienda dietas bajas en sodio y ricas en potasio. Ésta es la razón por la cual los cardiólogos recomiendan carne de cerdo (y mejor aún lomo), ya que la misma es la que menos sodio y más potasio tiene, en comparación con la carne de vaca y de pollo. Desde ya, cuando hacemos referencia a este parámetro estamos tomando en consideración la carne fresca, ya que los chacinados son muy altos en sodio y prohibitivos para los hipertensos por la cantidad de sal que se les agrega en el procesamiento.
- La carne de cerdo tiene el doble de hierro que la carne de pollo y es rica en vitaminas, como la B6, B12, tiamina, riboflavina. Además contiene calcio, fósforo y zinc.
- Esta carne aporta ácidos linoléico, linoleico y araquidónico, que son ácidos grasos esenciales para el normal funcionamiento del organismo humano. La composición



EL CAPÓN (ANIMAL TERMINADO PARA EL CONSUMO) QUE SE PRODUCE ACTUALMENTE ES EXTREMADAMENTE MAGRO.

que posee la carne porcina hace que ésta sea una excelente opción en la dieta, ya que el 48% de los ácidos grasos que contiene son del tipo monoinsaturados, lo que la convierte 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 ácidos grasos monoinsaturados, estos 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. Se dice habitualmente que es un alimento abundante en colesterol, pero esta percepción

El consumo de cerdo en Europa y en Argentina

En Europa encontramos países como Dinamarca donde el consumo de carne porcina es de 76,5 kilogramos por habitante, por año, y España, donde es un poco menor pero sigue siendo alto, de 65,5; mientras que el consumo de carne vacuna es de aproximadamente 10-12 kg./hab./año.

Lo opuesto ocurre en nuestro país, donde se consumen alrededor de 7 kg./hab./año de carne porcina (de estos, sólo entre uno y dos kilogramos se consume como carne fresca), mientras que el consumo de carne vacuna es de 70 kg./hab./año.

Es impensable que los europeos, con sus mayores recursos económicos y su alto nivel de conciencia y exigencia sobre la salubridad de los productos de consumo, elijan alimentarse con carne porcina si ésta, además de resultarles más económica, no les ofreciera la seguridad sanitaria suficiente.



LA CARNE DE CERDO TIENE EL DOBLE DE HIERRO QUE LA CARNE DE POLLO Y ES RICA EN VITAMINAS.

tan extendida entre nosotros está muy alejada de la realidad y lo comprobamos si comparamos su composición con la de productos altos en colesterol, como la yema de huevo (250mg por unidad); la manteca (250mg/100g) o el queso seco o semiseco (unos 100mg/100g). La carne magra del cerdo contiene como máximo –según el corte– entre 60 y 80mg de colesterol por cada 100 gramos, un nivel más bajo que el de algunas carnes de cordero y de vaca.

- Cien gramos de carne magra porcina aportan la cantidad necesaria de proteínas y contienen ocho aminoácidos esenciales, por lo cual puede cubrir las necesidades diarias de una persona.

- Es una fuente inmejorable de vitamina E, la cual funciona como antioxidante mejorando la reproducción y retardando el envejecimiento celular.



Valores comparativos entre las distintas carnes de consumo (contenido por cada 100g de carne magra)

	Capón	Tenera	Vaca	Pollo
Sodio	68	93	65	83
Potasio	369	369	358	359
Proteínas	21,5	21,1	20,9	20,6
Calorías	142	118	126	138
Grasa	6,3	3,1	4,7	5,6
Colesterol	38	41	42	31
Grasa intramuscular	2,4	4,1	4,3	1,3

Bibliografía: Tabla de la Sociedad española de nutrición: www.senba.es