

# Carne de cerdo

## ¿Es buena o mala?

Por José Armando Aguilar



Aunque la **carne** de cerdo es la más consumida en el mundo, paradójicamente es uno de los alimentos más reprobados: **¿cisticercosis, grasas, colesterol, parásitos, calorías...?** La verdad es que este recurrente ingrediente de la comida mexicana tiene cabida dentro de una **dieta equilibrada y saludable.**

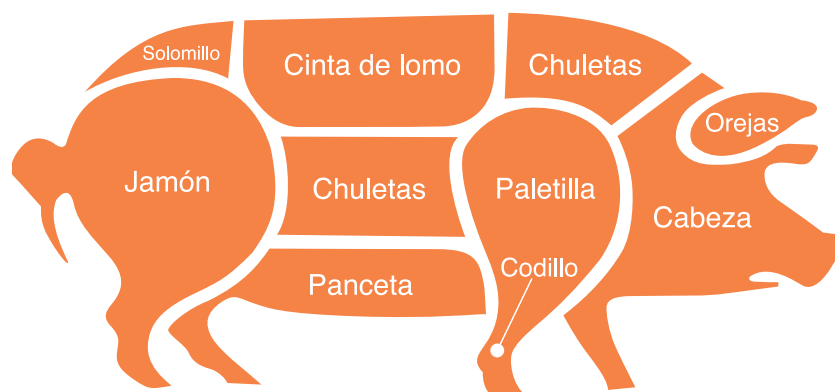
**A** casi todos los alimentos de origen animal (carne de res, ternera, pollo, pavo, pescados, mariscos, huevo, leche y sus derivados, por citar los más comunes) les ha llegado su temporada de ser bien o mal vistos.

¿Pero a qué deben los cerdos esa incesante mala fama que los persigue? Tal vez podemos encontrar la respuesta en su supuesta "cuna": el chiquero, ese lugar antihigiénico, de aspecto y olor repugnante donde los animales se alimentan de desperdicios y se refrescan en cualquier charco que encuentran (lo que provoca que su carne se contamine con parásitos que causan problemas a la salud humana), mientras acumulan kilos y kilos de grasa.

Así entonces, es muy frecuente que en el habla cotidiana utilicemos palabras despectivas como puerco, cochino y marrano (sinónimos de sucio) para designar a los cerdos, cuando los culpables de una mala alimentación y crianza son, precisamente, las personas encargadas de éstas.

A pesar de las ideas tan arraigadas en la población, los porcicultores de nuestro país aseguran que la mayor parte de la carne de cerdo que se consume en México proviene de sistemas tecnificados de producción, con niveles de desempeño equiparables a los que existen en países como Estados Unidos, Canadá y los que conforman la Comunidad Económica Europea. Además, para acabar con otro mito, aseguran que la carne de cerdo es de las que menos grasa tienen: de la grasa corporal que contiene el cerdo, el 68.8% es subcutánea (se encuentra por debajo de la piel pues recubre la superficie muscular) y se retira durante el proceso de corte.

"Es más costoso para nosotros producir un kilo de grasa en el cerdo, que un kilo de carne", afirma Alejandro Ramírez, director de estudios económicos de la Confederación de Porcicultores Mexicanos.



**La conveniencia de comer carne de cerdo depende de varios factores como su calidad, el corte que elija, la forma de cocinarla, el tiempo de cocción y el lugar donde la compre.**

### El cerdo, sabroso y ¿nutritivo?

El valor nutricional de las carnes, en general, es muy elevado: aportan proteínas, vitaminas, minerales y un valor energético muy variable. Sin embargo, una de las diferencias más importantes entre un tipo de carne y otro se encuentra en la cantidad de grasas que contiene. En función de esto, las carnes se han clasificado en magras (menos de 6% de grasa) y grasas (hasta un 30% de grasa), existiendo una buena gama intermedia.

La conveniencia de comer carne de cerdo (o de res, borrego, pollo, conejo...) depende de varios factores como su calidad, el corte que elija, la forma de cocinarla, el tiempo de cocción y el lugar donde la adquiera.

Lo que intentamos decir con todo esto, es que la carne de cerdo no es dañina en sí, aunque es preferible escoger cortes magros como la espaldilla, que tiene entre 60 y 80 miligramos de colesterol por cada 100 gramos, a diferencia de las vísceras (con 300 y 400 miligramos por cada 100 gramos), cuyo consumo excesivo es perjudicial para el organismo, ya que el colesterol tiende a acumularse

en las paredes de las arterias, lo que puede provocar enfermedades cardiovasculares. Además de cuidar la calidad de los productos que consumimos es necesario vigilar los hábitos alimenticios para no caer en excesos ni en deficiencias.

Pues bien, con fines comparativos, la Confederación de Porcicultores Mexicanos difunde una tabla en la que

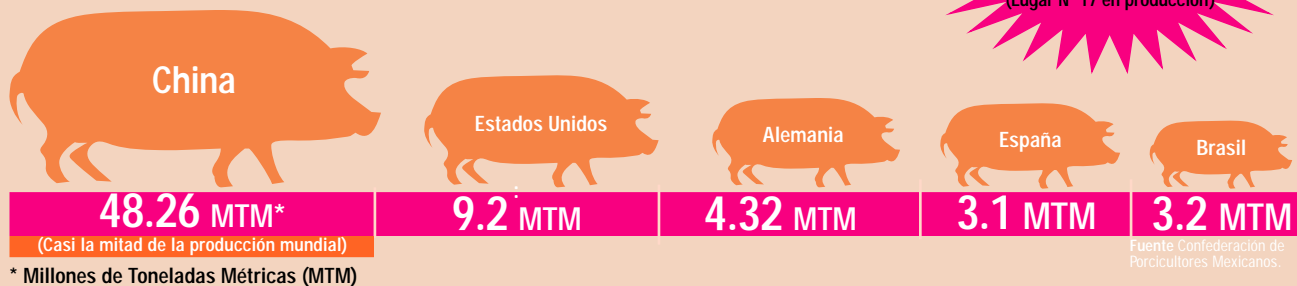
### Los temibles cisticercos

La cisticercosis es una infección que se produce en los seres humanos por ingerir huevecillos del gusano parásito *Taenia solium* (los famosos cisticercos), cuya transmisión está comúnmente asociada al consumo de carne de puerco.

Lo cierto es que esta enfermedad también se puede adquirir al consumir frutas y verduras sin desinfectar, sobre todo las que son más susceptibles de contaminarse con heces fecales. Así entonces, la mejor forma de evitar al temible cisticercos es cocinar de la manera más higiénica posible cualquiera de nuestros alimentos.

## Chinos, casi 50% de los cerdos

Durante el 2004 los principales productores de carne de cerdo fueron:



establece los contenidos de calorías, grasa y colesterol de distintos tipos de carnes (vea la tabla anexa).

Pero, ¿qué tan cierto es esto que contradice todas nuestras "certezas" de que pocas cosas en esta vida son "tan malas como la carne de puerco"? La licenciada en nutrición Cecilia Sommer nos da su opinión: "En los últimos 20 años, la tecnología y la genética han conseguido especies porcinas más magras, que tienen un 30% menos grasa que sus antecesores. Por lo tanto, hoy en día hay cortes de carne de cerdo que quedan entre los productos de origen animal bajos en grasa en el sistema de equivalentes, sobre todo aquellos que se venden a gran escala". Sin embargo, la nutrióloga remarca que no se puede decir lo mismo de los cerdos de traspatio, es decir, aquellos que son criados en condiciones poco controladas.

Enlistamos algunas otras ventajas nutrimentales de consumir carne de cerdo:

- La grasa de cerdo contiene una mayor proporción de **grasas mono y poliinsaturadas** o "desechables" (cercasas al 70%) y menor cantidad (entre 30 y 40%) de **grasas saturadas** o "indeseables".

Aquí hay que recordar que las grasas poliinsaturadas contribuyen a mantener bajos niveles de colesterol y ayudan a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. También debe mencionarse que las grasas saturadas tienden a aumentar la concentración de colesterol en la sangre. Ante esto, los

Porción cocida de tres onzas	Calorías	Grasas	Colesterol (mg)
<b>Pollo magro</b>			
Pechuga de pollo sin piel *	140	3.1	73
Pierna de pollo sin piel *	162	7.	80
Muslo de pollo sin piel *	178	9.3	81
<b>Cortes magros de cerdo</b>			
Filete de cerdo *	139	4.1	67
Chuleta sirloin **	164	5.7	78
Lomo de cerdo *	165	6.	66
Chuleta de cabeza de lomo	173	6.6	68
<b>Cortes magros de res</b>			
Solomillo superior **	162	8.0	76
Lomito superior **	168	7.1	65
Filete de lomito **	175	8.1	71
<b>Pescado</b>			
Bacalao *	89	0.7	40
Salmón *	17	11.0	54
Camarón **	84	0.9	166

\*Asado al horno \*\* Asado a la parrilla

**En cuanto al colesterol, si consideramos que lo recomendable es no consumir más de 300 mg diarios, una ración de carne de cerdo no contiene ni la tercera parte de la cantidad de ingesta diaria sugerida.**

productores de carne de cerdo aseguran que por su bajo contenido de grasas saturadas, el consumo de 100 gramos de lomo de cerdo cocido, por ejemplo, representa menos del 10% de la ingesta diaria de grasa saturada recomendada por la Asociación Americana del Corazón.

- En cuanto al **colesterol**, si consideramos que lo recomendable es no consumir más de 300 mg diarios,

una ración de carne de cerdo no contiene ni la tercera parte de la cantidad de ingesta diaria permitida. "Además, la carne de cerdo también brinda algunas vitaminas como las del grupo B, como son: la tiamina (B<sub>1</sub>), la riboflavina (B<sub>2</sub>), la piridoxina (B<sub>6</sub>) y la B<sub>12</sub>; así como minerales o nutrimentos inorgánicos, entre ellos el zinc, el potasio y el fósforo", afirma la nutrióloga Cecilia Sommer.

## La grasa de cerdo contiene una mayor proporción de grasas mono y poliinsaturadas o "desechables" (cercana al 70%) y menor cantidad (entre 30 y 40%) de grasas saturadas o "indeseables".

De lo que se trata entonces, no es de comer con demasiada frecuencia carne de puerco por sus cualidades nutrimentales o porque es muy sabrosa, más bien, señala Sommer, "hay que procurar cumplir una de las características de la dieta correcta: la variedad, es decir, evitar la monotonía y eso se consigue al seleccionar diferentes opciones dentro de cada uno de los tres grandes grupos de alimentos: frutas y verduras, cereales y tubérculos y leguminosas y productos de origen animal. Por lo tanto, en la medida de lo posible hay que evitar abusar de cualquier alimento, tanto en cantidad como en frecuencia de consumo".

### De nana, buche, cuerito...

Nuestros hábitos de consumo y compra de carne de cerdo son, sin duda, los principales detonadores de mitos alrededor de este alimento. Por ejemplo, ¿qué puede esperar un hombre al que le encanta comer tacos de carnitas en los puestos callejeros, o el ama de casa que compra la carne para sus guisados en lugares inadecuados como los tianguis? Mínimo, un dolor de estómago de vez en cuando.

Al respecto, Alejandro Ramírez, de la Confederación de Porcicultores Mexicanos, opina que: "La gente debe comprar carne en lugares establecidos. La carne puede estar en excelentes condiciones, pero si en el punto de venta se le da un mal manejo, refrigeración inadecuada, personal con poca higiene, instrumentos mal lavados, locales sin las condiciones sanitarias suficientes, la gente puede llevarse una desagradable sorpresa".

Así entonces, la principal recomendación para los consumidores es que realicen sus compras a través de los canales de distribución formales, como tiendas de autoservicio (que por el momento son la mejor opción para comprar carne de cerdo, ya que el consumidor puede buscar el sello TIF en los empaques) o carnicerías debidamente establecidas.

En un futuro, comenta Alejandro Ramírez, se espera que también las carnicerías de cualquier colonia puedan obtener el sello Tipo Inspección Federal (TIF), esto es, un certificado que otorga la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (Sagarpa), únicamente a aquellos establecimientos que cumplen con estrictos requisitos de sanidad e higiene.

Mientras tanto, la nutrióloga Cecilia Sommer nos ofrece algunas recomendaciones para tenerse en cuenta a la hora de comprar o consumir carne de cerdo:

- ▶ Evite comer carne cruda o mal cocida. La carne debe hervirse para cocerla perfectamente, y cortarla en trozos pequeños para que el calor entre uniformemente.
- ▶ No consuma este alimento en establecimientos de dudosa higiene.
- ▶ Sea cuidadoso con el manejo de la carne de cerdo que consumirá: que sea lo último que compre de su lista y lo primero en guardar en el refrigerador o congelador.
- ▶ Para no incrementar el aporte de grasa, evite el uso de aceite, manteca o mantequilla, crema o mayonesa en las preparaciones; prefiera procesos culinarios como el horneado, asado y el cocido.
- ▶ Limite el consumo (una o dos veces por semana) de los derivados que se

### Cerdo para los europeos

De acuerdo con cifras de la Confederación de Porcicultores Mexicanos, el consumo de la carne de cerdo se ha incrementado de manera notable en los últimos 40 años: Entre 1964 y 2004 se registró un incremento de 322.7%. Los países con mayor consumo son:

País	Kg/persona/año
Austria	73.1
España	67.4
Dinamarca	64.7
Alemania	53.1
Serbia	50.2
Holanda	49
Polonia	47.8
México (lugar 17)	12.9

Fuente: Confederación de Porcicultores Mexicanos. Cifras al 2002, tomadas de la base de datos estadísticos de la FAO.

obtienen de esta carne, como son los embutidos (jamones, salchicha, etcétera), no tanto por la carne que se emplea sino por los ingredientes que se llegan a utilizar en ellos como son los nitratos y nitritos, que pudieran ser perjudiciales, si se consumen en exceso.

Finalmente, no está permitido el consumo de carne de cerdo cuando se tienen algunos padecimientos, como colesterol alto, hipertensión, males gastrointestinales, hepáticos, renales o cardíacos. Así que si tiene dudas, será mejor que consulte a su médico. 🐷

Fuentes: Confederación de Porcicultores Mexicanos • Entrevista con Cecilia Sommer, licenciada en nutrición.