

“La carne de cerdo se caracteriza por su bajo contenido de grasa”.

Esta afirmación surge como consecuencia de un análisis realizado en el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el cual revela que los cortes de cerdo son **mucho más magros que hace 15 años**, compitiendo en este aspecto con la **carne de pollo**. Inclusive, se han publicado nuevos datos respecto a la cantidad de nutrientes en los cortes de carne de cerdo fresca cruda y también cocida.

Una reciente investigación presentada en el Instituto de Tecnología de Alimentos de Chicago (EEUU) ha revelado algo que hasta el momento parecía lejos de la realidad: el **lomo de cerdo** es tan magro como la pechuga de pollo sin piel.

Este análisis demostró que el lomo de cerdo presenta sólo 2,98 gramos de grasa por cada 85 gramos del corte, en tanto la pechuga de pollo sin piel presenta 3,03 gramos de grasa por cada 85 gramos del corte.

Esta determinación permite clasificar al lomo de cerdo dentro de la categoría **“extra magro”**.

Lo relevante de este estudio es el cambio significativo en el contenido de nutrientes de los cortes a lo largo del tiempo. En este caso, los cortes presentaron composiciones más magras que las muestras tomadas hace 15 años, aunque el contenido en **proteínas** no sufrió grandes cambios.

Se debe destacar que estos cambios en la composición química de los cortes porcinos no ha sido el resultado de la casualidad, sino que se han logrado para satisfacer las exigencias de los consumidores, sobre todo en lo que se refiere a su contenido en grasa. En este aspecto, los criadores han tenido mucha participación, ya que han seguido las indicaciones de técnicos y profesionales veterinarios en cuanto a los cambios en la **alimentación, genética y manejo** que permitieron esta diferencia que se da en la actualidad.

La mayor parte de los cortes de cerdo que se consumen a la fecha son, en promedio, un **16% más magros** que hace 15 años atrás y su **grasa saturada se ha reducido en un 27%**.

En esta experiencia se tomaron muestras de diferentes cortes de consumo masivo en los EEUU que corresponden a: lomo, paleta, costillas y costeletas, de los que se analizaron el contenido de grasa total, grasa saturada, grasa trans, colesterol, vitaminas y minerales.

Del análisis cuantitativo de esos cortes surge la conclusión que la carne de cerdo cuenta con un perfil nutricional que permite clasificarla como **“magra”**, con valores de menos de 10 gramos de grasa, 4,5 gramos de grasa saturada y 95 miligramos de colesterol por cada porción de 85 gramos de carne de cerdo. A su vez, el **lomo** clasifica como de **“extra magro”**, conteniendo menos de 5 gramos de grasa, 2 gramos de grasa saturada y 95 miligramos de colesterol por cada porción (85 gramos). Además, se hallaron **aumentos** de algunos nutrientes esenciales como el fósforo y la niacina (Vitamina B3).

En su magra composición, la carne de cerdo contiene una importante cantidad de nutrientes, siendo ésta una **excelente fuente** de proteínas, tiamina (Vitamina B1), Vitamina B6, fósforo y niacina, además de ser un **buen aporte** de riboflavina (vitamina B2), potasio y zinc.

Los datos del estudio confirman que el cerdo es una opción dietética que brinda un aporte alto de **proteínas**, muy **versátil** para las diferentes preparaciones culinarias y **sin grasa**, como para preparar comidas de acuerdo a las nuevas pautas nutricionales y los nuevos cambios en las tendencias de alimentación de la población mundial.

De acuerdo a los valores observados, se ha establecido una base de datos útil para que puedan establecerse, a nivel de los Organismos Oficiales de Salud, las recomendaciones sobre los aspectos nutritivos de la carne de cerdo en una dieta sana.

Héctor R. Baigorria.

Médico Veterinario. M.P 0477. Pcia de Entre Ríos.