

# LA CARNE DE CERDO Y SU VALOR NUTRICIONAL

AACP. 2006.

[www.produccion-animal.com.ar](http://www.produccion-animal.com.ar)

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

## INTRODUCCIÓN

El **porcino** se encuentra hoy entre los animales más eficientemente productores de carne; sus características particulares, como la gran precocidad y prolificidad, corto ciclo reproductivo y gran capacidad transformadora de nutrientes, lo hacen especialmente atractivo como fuente de alimentación.

El valor nutritivo de la carne de cerdo la señala como uno de los alimentos más completos para satisfacer las necesidades del hombre, y su consumo podría contribuir en gran medida a mejorar la calidad de vida humana desde el punto de vista de los rendimientos físicos e intelectuales.

Desafortunadamente, durante muchos años la **carne de cerdo** ha sido considerada como un alimento "pesado", una carne "grasosa", con un contenido "muy alto de calorías", y aún un alimento "peligroso" por su posible asociación con enfermedades y parásitos.

Estas creencias populares constituyen una imagen equivocada que todavía se proyecta a un sector muy amplio de la población y tuvieron su origen en el tipo de animal y en la forma como se explotaba en el pasado.

El hecho de que la **carne porcina** siga siendo censurada por varios sectores consumidores como un producto peligroso, ha hecho que su producción y distribución sea todavía incipiente; y esta actividad no se haya desarrollado como una verdadera industria.

## MEJORAMIENTO

Desde hace algunos años el afán del **porcicultor** y de la **industria cárnica porcina**, ha sido la de obtener un producto que minimice los riesgos para el consumidor.

La **carne fresca de cerdo** ha mejorado su calidad en los últimos años; actualmente, ofrece 31% menos de grasa, 14% menos de calorías y 10% menos de colesterol con relación al cerdo producido hace 10 años.

Para 1983, una porción de 3 onzas de lomo asado sin hueso cocido contenía 11,7 gramos de grasa y 208 calorías; actualmente, y como consecuencia del mejoramiento, esa misma porción tiene 6,1 gramos de grasa y 165 calorías, presentándose una reducción del 47% y 21%, respectivamente.

El Cuadro 1 muestra el contenido de grasa, calorías y colesterol de algunos alimentos de origen animal. Allí puede verse como, tanto el filete como el lomo de **cerdo** asados son cortes que ofrecen mucho menos cantidad de colesterol que los otros productos seleccionados para el análisis, a excepción del atún; de igual manera, los mismos cortes nos proporcionan menos grasa que los demás, a excepción de la pechuga de pollo sin piel.

Estados Unidos ha sido líder en implementación de campañas publicitarias en cuanto a consumo de **carne de cerdo**; éstas han demostrado un incremento bastante significativo en el consumo (24-48%), todo gracias al avance que se ha hecho en cuanto a mejoramiento de la calidad de la carne, especialmente en su aspecto nutricional.

## COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRICIONAL DE LA CARNE DE CERDO

Agua	75 %
Proteína Bruta	20 %
Lípidos	5-10 %
Carbohidratos	1 %
Minerales	1 %
Vitaminas B1,B6,B12, Riboflavin, etc.	

Cuadro 1. Contenido de grasa, calorías y colesterol de algunos alimentos de origen animal

	Tipos de Corte	Grasa	Calorías	Colesterol
	(3 onzas cocidas)	(Gramos)	(Gramos)	(Miligramos)
Lomo de cerdo asado	6,1	160	160	66
Filete de cerdo asado	4,1	133	133	67
Pechuga de pollo asada	3,0	140	140	72
Muslo de pollo asado sin piel	9,3	178	178	81
Filete de res asado	8,5	179	179	71
Atún en aceite	10,2	178	178	52

Cuadro 2 Composición de ácidos grasos y características de las grasas de res, oveja y cerdo.

% Ácido graso		Res	Oveja	Cerdo
Palmítico	16:0	29	25	26
Esteárico	18:0	20	15	13
Oleico	18:1	42	39	46
Linoleico	18:2	2	5	12
% Saturados	50	47	39	30
% Insaturados	42	41	45	45
% Poliinsaturados	4	6	1	21

## PROTEÍNAS

En el organismo humano las proteínas cumplen un papel importante para formarlo, mantenerlo y repararlo. La calidad de las proteínas de cualquier fuente alimenticia se mide por la cantidad y disponibilidad de los aminoácidos contenidos en ellas.

La **carne de cerdo** es una fuente de proteína esencial, porque tiene un alto contenido de aminoácidos esenciales, algunos de ellos no son sintetizados por el organismo humano.

Existen tres tipos de proteínas en la carne. El tipo de proteína más valioso para el procesador cárnico es el de las proteínas contráctiles. El tipo de proteína más abundante en la carne es el de las proteínas del tejido conectivo. El tercer tipo de proteínas cárnicas es el de las proteínas sarcoplasmáticas.

## GRASAS

La grasa es el componente más variable de la carne en cuanto a composición. Las células grasas viven y funcionan como todas los demás tipos de células y están llenas de lípidos, los cuales varían grandemente en su composición de ácidos grasos. Las cadenas de ácidos grasos pueden variar en longitud de 12-20 carbonos, y pueden ser totalmente saturadas (ningún enlace doble), monoinsaturadas (un enlace doble) o poliinsaturadas (dos ó tres enlaces dobles). Mientras más insaturado sea un ácido graso, menor será su punto de fusión y más susceptible será la grasa a la oxidación y al desarrollo de sabores rancios y malos olores (Cuadro 2).

Dentro de las funciones metabólicas de las grasas está la de servir de vehículo a las vitaminas liposolubles (A,D,E,K). Los lípidos en la **carne de cerdo**, presentes en el tejido muscular, en proporción no mayor de 3-5%, proporcionan características de jugosidad, ternura y buen sabor, además de ser indispensables en la fabricación de productos cárnicos porque aportan palatabilidad y textura.

## CARBOHIDRATOS

Como en todas las carnes están presentes en muy bajo porcentaje, pues son compuestos sintetizados más fácilmente por productos de origen vegetal. El porcentaje que posee la carne de cerdo es el 1% y está básicamente representado en glicolípidos.

## MINERALES

Están presentes en la **carne de cerdo** en 1%, siendo los más importantes el hierro, manganeso y fósforo, los cuales son de gran importancia para el organismo humano, pues intervienen en la formación de huesos y dientes.

## VITAMINAS

En pequeñas cantidades son necesarias para el crecimiento, desarrollo y reproducción humana. En la **carne de cerdo** sobresalen las vitaminas del Complejo B y, en especial, la B1 que se encuentra en mayor cantidad que en otras carnes. También es rica en vitaminas B6, B12 y Riboflavina.

## CALIDAD DE LA CARNE DE CERDO

Actualmente el mercado de la **carne de cerdo** está demandando un producto exigido por el consumidor que reúna una serie de características o combinación de factores, como son: comestible, nutritivo y saludable.

La calidad de cualquier producto debe ser consistente y en especial cuando se trata de carne, contemplándose con esto, que el producto debe ser atractivo en apariencia, apetitoso y palatable.

La calidad es un tema complejo, esto quiere decir que el cliente no solamente está exigiendo un alto contenido de magro en las **canales porcinas** y en especial en las piezas más costosas como los lomos y pernils (jamones); sino también que el producto (carne) reúna una serie de características que permitan producir la calidad más

satisfactoria con el mejor rendimiento. El concepto calidad de la carne está formado por factores sensoriales, nutricionales, higiénicos y tecnológicos.

Ante las mayores exigencias expresadas por el mercado, actualmente la producción de carne de cerdo deben abarcar todos los puntos que constituyen la cadena de la carne, es decir, desde la producción en la granja (con todos sus aspectos: **sanidad, bioseguridad, manejo, genética, alimentación**, etc.) hasta el consumo; pasando por el **transporte, procesamiento y conservación**.

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