

MITOS Y VERDADES DE LA CARNE DE CERDO

- *Me dicen que le ponga cuidado a mi dieta alimenticia, que evite comer carnes que tengan demasiada grasa, especialmente la del chanchito*

LA VERDAD: Existe una infinidad de alimentos con alto contenido de grasa, que consumimos diariamente sin darnos cuenta y que podrían influir negativamente en el régimen alimenticio si son consumidas en exceso y no necesariamente son carnes. La carne de cerdo tiene poca cantidad de grasa saturada.

- *Me han dicho que al comer la carne de cerdo puedo contagiarme de cisticercos*

LA VERDAD: Los cerdos producidos en granjas tecnificadas no entran en contacto con los huevos de la Tenia ya que no están a campo abierto, y por lo tanto NO son huéspedes de este parásito transmitido por el hombre.

- *He oído que estos animales se restregan en el lodo y comen desperdicios de toda clase durante su crecimiento*

LA VERDAD: La producción tecnificada, de donde proviene la mayoría de la carne de cerdo en el país, se realiza en granjas con control ambiental, sanitario, de bienestar animal y especialmente alimentación balanceada durante las diferentes etapas de crecimiento, lo cual garantiza la producción de animales sanos de donde se obtienen diferentes cortes de carne y embutidos de buen sabor y calidad.

- *Siempre que como chanchito me cae pesado al estómago*

LA VERDAD: De manera general la carne de cerdo debe ser preparada evitando el uso excesivo de grasas saturadas o reutilizadas y mantener un balance en las preparaciones con carbohidratos, granos o legumbres que pueden producir malestar estomacal por la ingesta excesiva de los mismos. Por su versatilidad la carne de cerdo es un ingrediente ideal para diferentes preparaciones como son el hornado y la fritada en nuestro medio.

- *Hasta ahora con el chanchito solo se prepara chuletas fritas, fritadas y hornado. ¿Es verdad que existe más variedad?*

LA VERDAD: Con la carne de cerdo se puede preparar recetas variadas versátiles y de sabores diferentes a través de métodos de cocción seca, como saltear a la parrilla a la plancha y al horno o cocción húmeda como al vapor, frito, estofado y hervido. (ver porcirecetas en www.aspe.org.ec)

- *Prefiero no comer carnes rojas, por ende, evito la carne de cerdo*

LA VERDAD: Hoy en día la carne de cerdo es considerada internacionalmente como la "nueva carne blanca". El color de la carne está determinado en su mayoría por la concentración de mioglobulina en su tejido muscular, la misma que se encuentra en la carne de cerdo entre 1 a 3 mg/g, en la de res de 4 a 10 mg/g y en la de cordero entre 4 a 8 mg/g. Se sabe que actualmente la carne de cerdo, es más blanca y magra que en épocas pasadas.

- *Me encantaría comer carne de cerdo, pero tuve infarto y mi médico me prohibió comer alimentos grasos*

LA VERDAD: Todo paciente con problemas cardíacos debería tener una dieta balanceada y baja en grasas. La Asociación Americana del Corazón considera que la carne de cerdo es apta para el consumo en pacientes con problemas del corazón. Existen cortes bajos en grasa y colesterol, con altos niveles de proteína y potasio; estos nutrientes son buenos para el corazón.

Fuente cortesía de:



Publicación de:

Asociación de Porcicultores del Ecuador, ASPE

e-mail: info@aspe.org.ec

Telf.: 02 3820 683

www.aspe.org.ec



ASOCIACIÓN DE PORCICULTORES

LA CARNE DE CERDO

ES RICA Y SALUDABLE



BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LA CARNE DE CERDO:

La carne de cerdo es tan sana como las demás, su grasa es la más rica en ácidos grasos monoinsaturados. Si usted consume 85 gramos de carne de cerdo está aportando a sus necesidades nutricionales diarias con: **53% de tiamina, 33% de vitamina B12, 22% de fósforo, 20% de niacina, 19% de riboflavina, 18% de vitamina B6, 15% de zinc, 11% de potasio, 7% de hierro y 6% de magnesio.**

La carne de cerdo es rica en proteínas:

La proteína es necesaria para el crecimiento y desarrollo (infancia y adolescencia), mantenimiento (adultez) y reparación (vejez), de los tejidos del cuerpo.

La carne de cerdo tiene poca grasa saturada:

La ventaja de la carne porcina es ser rica en grasas insaturadas "amigas del corazón".

La carne porcina cumple los parámetros recomendados por la Asociación Americana del Corazón con relación a los contenidos de grasa saturada, porque al consumir 100 gramos de lomo cocido, estará consumiendo solamente 2,4 gramos de este tipo de grasa. Esta cantidad representa menos de 10% del máximo permitido a ser ingerido por día.

Es rica en grasas monoinsaturadas:

La carne de cerdo constituye una buena alternativa de consumo que no implica ingesta elevada de grasa y que tampoco incide de modo negativo en los niveles de colesterol en sangre.

El 48% de la grasa porcina son ácidos grasos monoinsaturados. La ingesta de este tipo de grasa contribuye a reducir los niveles de colesterol total en la sangre a expensas del llamado colesterol malo o colesterol LDL y a aumentar los niveles del llamado colesterol bueno o colesterol HDL.

Los ácidos grasos saturados de la carne de cerdo representan un porcentaje inferior con respecto a otras carnes.

Tiene bajo contenido de colesterol:

La Asociación Americana del Corazón, establece un máximo de ingestión diaria de 300 mg de colesterol por día.

Por ejemplo, el consumo de 100 gramos de lomo asado o cocido de cerdo, representa la ingesta de 41 mg de colesterol que es menos de 25% del máximo permitido.

La carne del cerdo tiene menor contenido de colesterol.

Es rica en vitaminas:

La carne porcina es excelente fuente de vitaminas del compuesto B, principalmente de tiamina y riboflavina (B12). La tiamina es muy importante porque favorece el buen funcionamiento del corazón, músculos y sistema nervioso.

La riboflavina es importante porque entre otras funciones ayuda a producir glóbulos rojos sanos, además, mantiene la buena salud de la piel, uñas y cabello y se encuentra en grandes cantidades, sólo en la carne porcina y en la leche.

Así mismo contiene otras vitaminas del complejo B como son: biotina (Vitamina B8), ácido pantoténico (vitamina B5), y piridoxina (vitamina B6) que cumplen con diferentes funciones en el organismo.

Tiene apropiado contenido de calorías

Al consumir 100 gramos de lomo de cerdo cocido, estará consumiendo solo 170 Kcal, es decir menos de 9% del máximo recomendado por la Asociación Americana del Corazón. Por consiguiente, la carne porcina no tiene exceso de calorías y posee los valores apropiados a las necesidades del hombre moderno.

Contenido de energía, proteína y lípidos en 100g de carne de cerdo

Cortes de Carne	Kcal	Proteína g	Grasa Total g	Tipos de Lípidos			Colesterol mg
				Grasa Saturada g	Grasa Monosaturada g	Grasa Polinsaturada g	
Lomo de cerdo cocido	170	35	3.3	1.38	1.49	0.37	41
Lomo de cerdo horneado	169	35	3.2	1.29	1.55	0.38	42
Brazo de cerdo cocido	191	28	8.6	3.73	3.76	1.12	61
Brazo de cerdo horneado	184	27	8.5	3.57	3.72	1.22	43
Pierna de cerdo cocida	148	27	4.4	2.14	1.68	0.53	31
Pierna de cerdo horneada	173	34	4.3	2.05	1.78	0.49	30
Costilla de cerdo cocida	257*	30	15.6	7.05	6.33	2.23	31
Costilla de cerdo horneada	256	30	15.5	7.01	6.62	1.82	31
Tocino cocido	751	10	78.8	33.07	31.99	13.73	26
Tocino salteado	754	10	79.2	32.06	32.76	13.78	40

Fuente: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Tabla de Composición de Alimentos Colombianos, 2005

