

La Carne de Cerdo: Mitos y Verdades

Fuente: Porcomagro

¿Comer carne de cerdo es recomendable?

Por muchos años la carne de cerdo fue considerada como un alimento nocivo para la salud, excesivamente graso y no apto para un plan de alimentación saludable. Estas creencias se remontan a que hace unos 35 años el cerdo era utilizado fundamentalmente como proveedor de grasa para cocina y jabones.

Sin embargo progresivamente empezó a ser utilizado como proveedor de carne para consumo y así fueron mejorando la genética, la alimentación y los sistemas productivos logrando en la actualidad una reducción de la grasa en un 30%.

¿Podemos decir que el cerdo es una carne magra?

Tenemos que considerar que existen en los cortes dos tipos de grasa: la intramuscular (que varía de acuerdo al corte y a la actividad que ese músculo tiene) y la externa la cual debe ser removida completamente antes de cocinar la carne. Cuando hablamos de grasa por corte vamos a referirnos a la grasa intramuscular.

El cerdo puede ser considerado una carne con bajo contenido graso de acuerdo al corte que se elija y al correcto desgrasado externo que se realice. Ya que el 70 % de la grasa del cerdo esta por debajo de la piel (tocino).

¿Qué tipo de grasas contiene el cerdo?

Las grasas del cerdo tienen la ventaja de variar según el tipo de alimentación que reciba el animal, situación que no ocurre de igual forma con la carne de vaca. Los animales alimentados al aire libre con pasturas adecuadas presentan cortes más magros y una mejor calidad de grasas.

De esta forma la carne de cerdo aporta un 60 % de grasas insaturadas (principalmente monoinsaturadas) beneficiosas para nuestro organismo, mientras que la carne de vaca tiene un 55% de insaturadas y el cordero un 47 %. Al no ser rumiantes los cerdos no fabrican grasas trans (grasas relacionadas con el aumento del colesterol sanguíneo) y que si están presentes en la carne de vaca.

Con respecto al colesterol, la carne magra de cerdo aporta entre 40 a 60 mg de colesterol por bife de 100g. Siendo similar al resto de las carnes magras (pollo,

carne de ternera y cordero). Tener en cuenta que una dieta saludable incluye el consumo de hasta 300 mg de colesterol por día.

¿Que otros nutrientes aporta?

El cerdo aporta proteínas de alto valor biológico, hierro, vitaminas y minerales al igual que otras carnes, sin embargo podemos rescatar el mayor aporte de vitaminas B1 o tiamina cuyo contenido es cinco veces mayor que el resto de las carnes (la tiamina es una vitamina que interviene en el metabolismo energético y en la conducción nerviosa). También la carne de cerdo tiene un alto aporte de potasio y bajo contenido de sodio.

Podemos concluir que la carne de cerdo es saludable y puede ser incluida dentro de un plan de alimentación saludable 1- 2 veces por semana (alternando con otras carnes) eligiendo los cortes magros y quitando la grasa externa visible.