

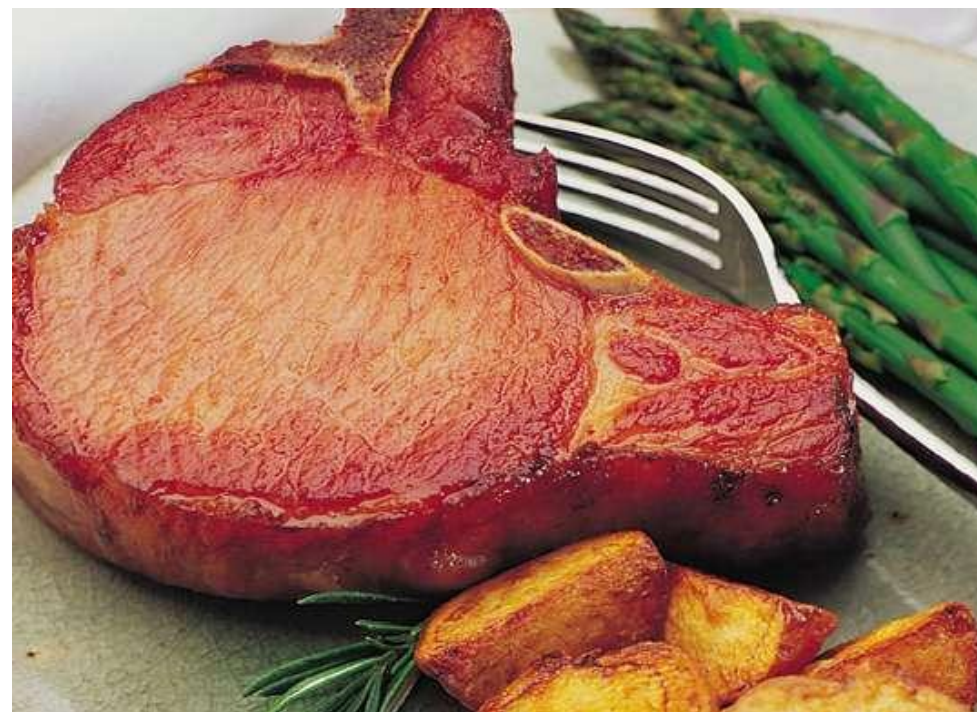
Gobierno de La Pampa

MINIST. de la PRODUCCIÓN - SUBSECR. de As. AGRARIOS  
Dirección Gral. de Agricultura y Ganadería



## PLAN PROVINCIAL DE ACTIVACIÓN PORCINA

**“Coma  
Carne de Cerdo:  
➤ es sabrosa,  
➤ saludable  
➤ y segura”.**





# PLAN PROVINCIAL DE ACTIVACIÓN PORCINA

## PROMOCIÓN AL CONSUMO DE CARNE DE CERDO

### HABLEMOS DE NUTRICIÓN

Más Vitaminas – Más Proteínas  
Menos Calorías – Menos Colesterol

#### Cualidad Nutricional:

Bajo en Calorías: 5,8%  
Baja en Colesterol: 24%  
Bajo Cont. Graso: 2%  
Baja Grasa Satur. 5%  
Acido Linoleico 10%  
Alto Vitaminas: B1 B2 B6 B12  
Alto Minerales: calcio - fósforo  
zinc - hierro -  
Potasio.....



**Es bueno saber:** Que por sus propiedades nutricionales, la carne de Cerdo es la más consumida mundialmente por ser: la más nutritiva, saludable y sabrosa –  
Además es Rica en potasio y baja en sodio.  
(indicado p/ hipertensos).  
Rica en ácido linoléico que disminuye el colesterol en la sangre.

De Alto tenor Magro - Menos Calorías.  
25% riqueza proteica de alto valor biológico  
50 grs. de cerdo, sólo estará ingiriendo 172 Kcal.

**Es bueno consumir** 2 veces por semana Carne de Cerdo en sus diferentes preparaciones.

Descubra un alimento con  
Menos calorías, Mucho sabor y muy equilibrado en su composición de nutrientes.

+ SANA + MAGRO + VITAMINAS  
( - ) SODIO y ( - ) GRASA SATURADA

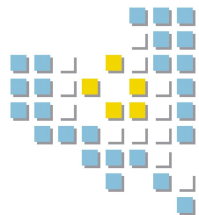
**Para más Información  
Ingrese al sitio:**

[www.produccion.la-pampa.gov.ar/  
subsecretaria-de-asuntos-agrarios](http://www.produccion.la-pampa.gov.ar/subsecretaria-de-asuntos-agrarios)

02954 – 452600  
Int. 1222 - 1312

**“Coma Carne de Cerdo:  
es sabrosa, saludable y segura”**

MINISTERIO DE LA PRODUCCIÓN  
SUBSECRETARÍA DE ASUNTOS AGRARIOS  
DIR. GRAL. DE AGRICULTURA Y GANADERÍA



**Gobierno de La Pampa**





## **PLAN PROVINCIAL DE ACTIVACIÓN PORCINA** **Ministerio de la Producción - Pcia. de La Pampa**

# **El cerdo es más sano que la carne de pollo o vaca.**

POR: Télam 23/04/2014 - Según un estudio de la Facultad de Veterinaria de la Universidad de Buenos Aires, la carne porcina es más saludable que el resto, ya que tiene menos calorías, menos grasas y mayor cantidad de vitaminas hidrosolubles.

Una investigación realizada por docentes de la Universidad de Buenos Aires (UBA) reveló que *“100 gramos de porción comestible de cerdo aporta menos calorías y grasas totales que la misma porción de carne de pollo o de vaca”*.

El estudio, enmarcado en un proyecto para la promoción del consumo de carne porcina en el país, fue llevado a cabo por profesores del área de producción porcina de la Facultad de Ciencias Veterinarias y de la Escuela de Nutrición de la Facultad de Medicina.

El proyecto contempló una investigación *“sobre el contenido nutricional de la carne porcina en comparación con la carne bovina y aviar”*, así como también una estrategia para elevar el consumo per cápita de la carne de cerdo, detalló la casa de altos estudios mediante un comunicado.

En el informe, los especialistas señalaron que *“durante años, la carne de cerdo tuvo mala reputación, ya que se la ha considerado con un alto contenido en grasa, asociado al aumento de colesterol y a una posible enfermedad parasitaria”*.

Sin embargo, profesionales veterinarios y nutricionistas médicos precisaron los beneficios de comer carne de cerdo y desmitificaron todas estas cuestiones. El trabajo realizado por ambas facultades reveló que *“100 gramos de porción comestible de carne de cerdo aporta menos calorías y grasas totales que la carne de pollo o de vaca”*.

*“Además, la concentración de vitaminas hidrosolubles es superior en la carne de cerdo, en algunos casos, como la tiamina, de hasta 10 veces más del valor que encontramos en la carne vacuna”*, concluyó el estudio.



# Para la UBA, la carne de cerdo es más saludable que la de vaca y el pollo

24/04/14 - 11:03

Tiene menos lípidos, grasas y sodio que la carne vacuna y el pollo. Y además aporta más vitaminas, sobre todo las de los grupos B y C. Tras analizar varios estudios internacionales, especialistas del área de producción porcina de la Facultad de Ciencias Veterinarias y de la Escuela de Nutrición de la Facultad de Medicina de la UBA llegaron a la conclusión de que la carne de cerdo tiene mejor valor nutricional que la del pollo y la vaca. Esta semana presentaron un proyecto de promoción del consumo de la carne porcina en nuestro país, bajo el lema "Una alternativa saludable para nuestra alimentación". Eso sí, a la hora de elegir, los nutricionistas recomiendan los cortes más magros.

Para dar a conocer las bondades de este tipo de carne -que durante años fue considerada la causante de males alimenticios, sobre todo del aumento del colesterol-, la UBA lanzó un cronograma de jornadas de difusión y anunciaron que este año comenzarán un proyecto de investigación propio sobre el consumo de cerdo en humanos. El lunes se llevó a cabo la primera jornada de difusión en Medicina. La próxima será a fines de mayo en Veterinaria y luego seguirán en las asociaciones de productores y en otras facultades de la UBA.

"Hace tiempo que venimos estudiando la producción porcina en el país. Ahora hicimos una revisión bibliográfica y analizamos los estudios internacionales existentes, sobre todo de España y Estados Unidos, y concluimos que 100 gramos de porción comestible de carne de cerdo aporta menos calorías y grasas totales que 100 gramos carne de pollo o de vaca. Además, la concentración de vitaminas hidrosolubles es superior en la carne de cerdo", explica Marcelo Acerbo, docente de la Cátedra de Producción Porcina de la Facultad de Veterinaria de la UBA.

"La carne de cerdo también tiene menos sodio que la vacuna y el pollo, un dato relevante para los pacientes con enfermedades cardiovasculares o hipertensión. Y además concentra más vitaminas hidrosolubles, como las del grupo C y la tiamina del grupo B (que ayuda a las células del organismo a convertir carbohidratos en energía), hasta 10 veces más del valor que encontramos en la carne", apunta Acerbo.

El proyecto contempla dos cuestiones centrales: una investigación sobre el contenido nutricional de la carne porcina en comparación con la carne bovina y aviar, y una estrategia para elevar el consumo per cápita de la carne de cerdo. Los especialistas de la UBA señalan que "durante años, la carne de cerdo tuvo mala reputación, ya que se la ha considerado con un alto contenido en grasa, asociado al aumento de colesterol y a una posible enfermedad parasitaria". Sin embargo, en la actualidad los profesionales veterinarios y nutricionistas médicos han desmitificado todas estas cuestiones porque tienen más precisiones de los beneficios de comer carne de cerdo.

El licenciado en nutrición Sergio Britos, director del Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación (CEPEA) señala a Clarín que en los últimos años el consumo de cerdo subió en la Argentina. "Actualmente el consumo de cerdo, como carne o fiambre, está creciendo, lentamente pero con una clara tendencia de crecimiento, que comenzó a observarse a fines de los años 90, cuando el consumo per cápita anual era de entre 6 y 7 kilos. Ahora estamos en una cifra cercana a los 10 kilos anuales por habitante. En tanto, el de carne vacuna es de 55 kilos y el de pollo 40, siempre por año y por habitante". Acerbo apunta que para el año 2020, se espera un consumo de 16 kilos anuales por habitante.

"Son varias las causas por las cuales los argentinos comimos y comemos poco cerdo. Una es que históricamente el gusto de los argentinos se inclinó siempre más por la carne vacuna y además durante muchos años recibió muchas críticas por su contenido de grasas. Lo cierto es que en los últimos años, ha mejorado notablemente la tecnología de producción de la carne porcina y ya se ve en un mayor consumo", agrega Britos.



Mat.Prima (granos)



Pta.Elab.Alimento



Alimto. para Cerdos



Establec. Productor Porcino

Producec. Primaria

Transp. de 1/2 res



Planta Frigorífica Cerdos



Transp.Cerdos a Faena



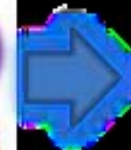
Planta de Trozado



Transp. a Mercado Expendio



Comercialización en Pto de Venta



En las etiquetas de los alimentos aparecen los valores diarios de cada uno. Esto nos dice qué cantidad de diversos nutrientes debemos consumir al día. La siguiente información se basa en una porción de cerdo de 100 grs.

Como puede ver, estos nutrientes claves hacen que el cerdo sea un alimento muy nutritivo.

<u>Nutriente</u>	<u>% de valor diario (VD)*</u>	<u>¿Por qué es necesario para la salud?</u>
<b>Hierro</b>	5%	El obtener suficiente hierro es difícil para algunas mujeres, especialmente para aquellas en edad de concebir. El hierro con proteínas (que se halla en la carne) se absorbe más fácilmente que el hierro sin proteínas (que se halla en los alimentos de origen vegetal). Por lo tanto, cualquiera que evite la carne sin la orientación de un profesional de la salud aumenta el riesgo de sufrir de anemia debida a una insuficiencia de hierro.
<b>Magnesio</b>	6%	Importante para el funcionamiento normal de muchas enzimas (catalizadores para las reacciones químicas del cuerpo), glucosa y acción muscular.
<b>Fósforo</b>	20%	Fortalece los huesos y genera energía en las células.
<b>Potasio</b>	11%	Este mineral, también conocido como un electrolito, desempeña un papel importante en el equilibrio del agua y ayuda a mantener una presión arterial normal.
<b>Zinc</b>	14%	Componente de más de 70 enzimas, el zinc es un factor clave en el metabolismo de la energía y el sistema inmunológico.
<b>Tiamina</b>	54%	Sin esta vitamina clave, el metabolismo de los carbohidratos, de las proteínas y de la grasa se vería significativamente afectado. La proteína animal es una de las mejores fuentes de este nutriente, y, entre las selecciones, el cerdo está en primer lugar.
<b>Riboflavina</b>	23%	Aparte de la leche, hay muy pocos alimentos que tengan tanta riboflavina por porción como el cerdo. La riboflavina juega un importante papel en la liberación de energía de los alimentos.
<b>Niacina</b>	37%	Importante para el funcionamiento normal de muchas enzimas del cuerpo y participa en el metabolismo de azúcares y ácidos grasos.
<b>Vitamina B12</b>	8%	Ayuda a construir células rojas y a metabolizar carbohidratos y grasas.
<b>Vitamina B6 (Pyridoxina)</b>	37%	Importante para el funcionamiento normal de enzimas y co-enzimas, que se necesitan para metabolizar proteínas, carbohidratos y grasas. Además, desempeña un papel crítico en la regulación del metabolismo del glucógeno (carbohidratos almacenados).

La carne porcina constituye la más importante fuente de proteínas que se produce en el mundo. No olvidemos que de el consumo mundial de estas carnes la carne porcina ocupa el primer puesto con el **39%**, le siguen la aviar **30%**, el bovino **23%**, caprinos y ovinos **5%** y otras el **3%**. Considerada, por sus propiedades organolépticas, cualidades nutricionales, variabilidad de sus cortes, gran palatabilidad y su interesante método de crianza, un producto de gran valor nutricional, productivo y comercial, abrazando un futuro promisorio.



# EVOLUCIÓN GENÉTICA DEL CERDO

EL CERDO EVOLUCIONÓ MUCHO  
EN LOS ÚLTIMOS AÑOS

DEL “CHANCHO”

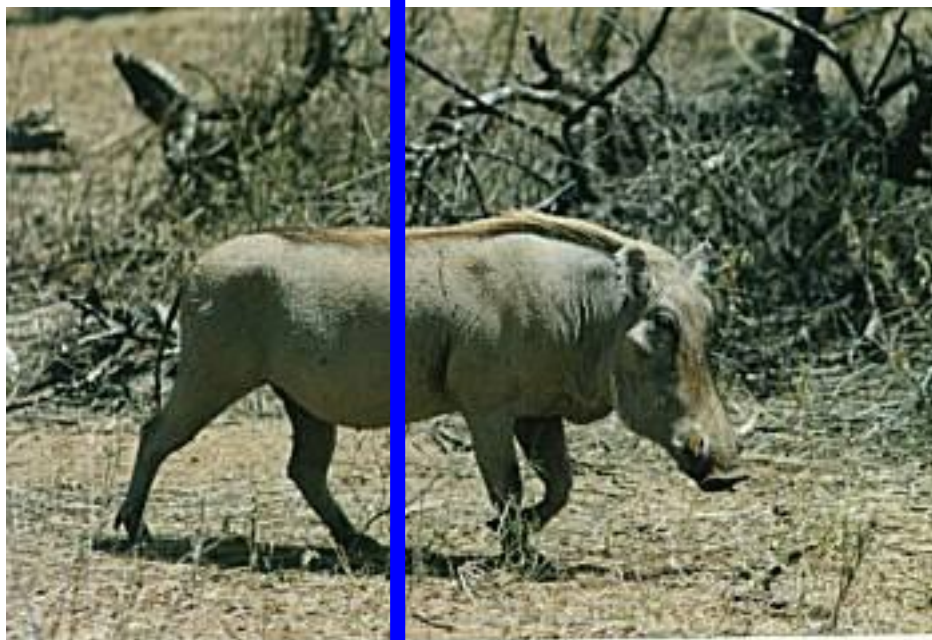


AL CERDO





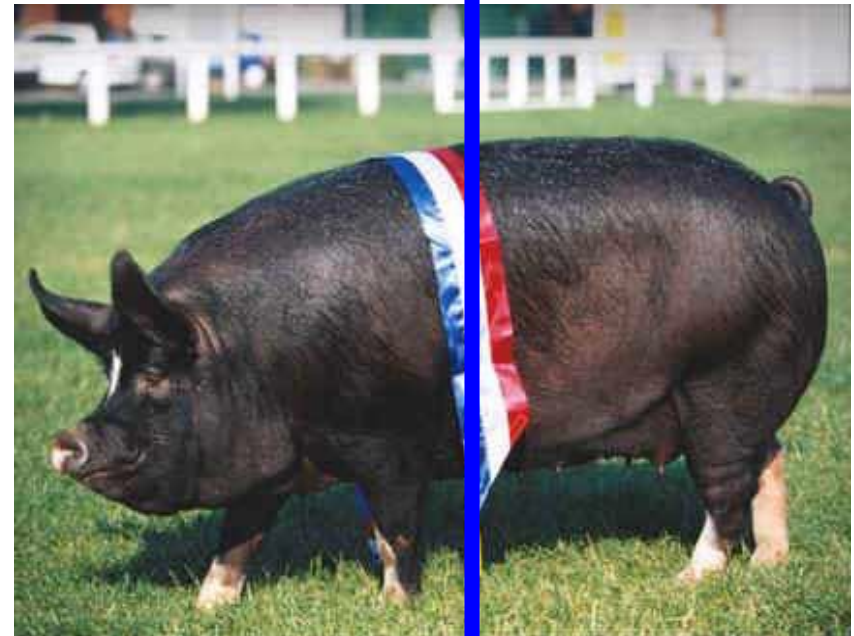
## Hasta el 1850



**30 %**

**70 %**

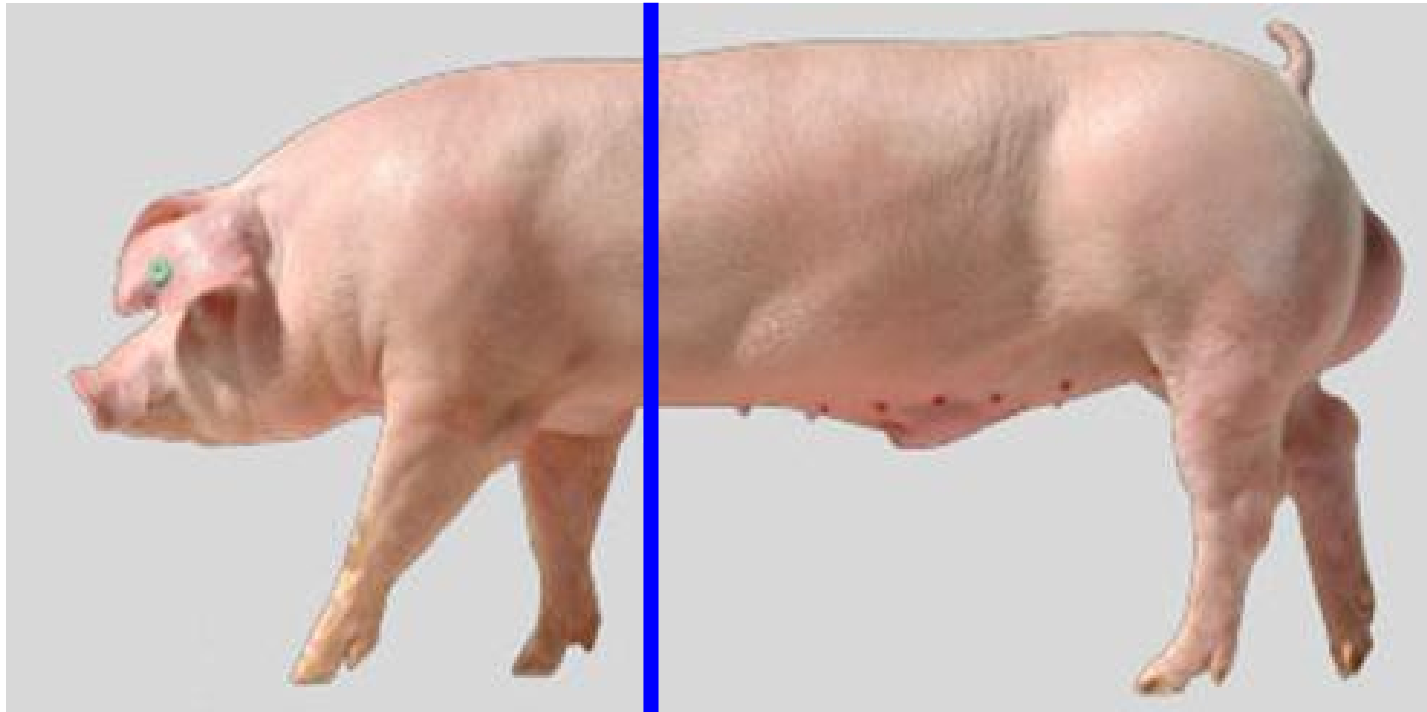
## Desde 1850 al 1960



**50 %**

**50 %**

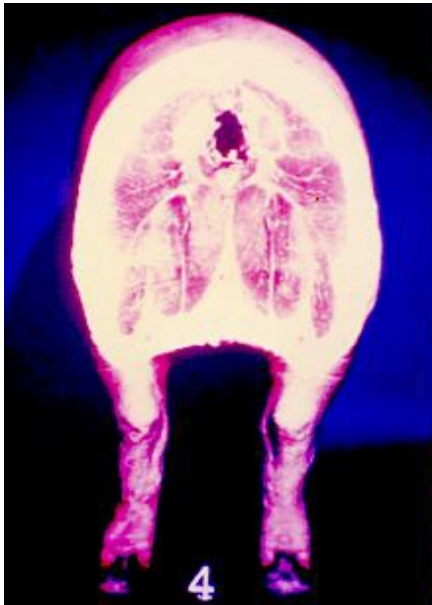
## Cerdo actual



**30 %**

**70 %**

**La evolución en la alimentación y en la genética,  
han cambiado la constitución corporal de los cerdos,  
atendiendo a las exigencias del consumidor**



**ayer**

**48 % Carne Magra  
6 cm Grasa Dorsal**



**hoy**

**60 % Carne Magra  
1 cm Grasa Dorsal**



CARNE PORCINA..... CARNE NATURAL.

## LA GRASA DEL CERDO ÉS LOCALIZADA

**LOCALIZACIÓN DE LAS GRASAS EN EL CERDO:**

**70 % Subcutánea**

**2 % Intramuscular**

**28 % Intermuscular y entre los órganos**

*Es importante retirar la grasa de revestimiento como en cualquier otra carne.*



CARNE PORCINA..... CARNE NATURAL.

## Mito

No como cerdo porque  
me hace daño.....

## Verdad

- Es excelente fuente de proteína
- Excelente fuente de Hierro y de Zinc
- Excelente fuente de vitaminas B12  
y Niacina.



CARNE PORCINA..... CARNE NATURAL.

## Mito

La carne de cerdo tiene mucho  
colesterol.....

## Verdad

<u>ESPECIE</u>	<u>CANTIDAD</u>	<u>mg (Colesterol)</u>
Cerdo	112 g	55
Vacuno	100 g	128
Pollo	100 g	71

---

CARNE PORCINA..... CARNE NATURAL.

## Mito

Debo sobrecocinar la carne de cerdo....hasta que quede como “suela de zapato” ....

## Verdad

- Es un carne que no necesita “sobre cocción” (con la cocción a 70 G<sup>o</sup>c elimina totalmente a posibles zoonóticas).



- Es una carne tierna, jugosa y de intenso sabor.
- Es una carne que no necesita “maduración”

CARNE PORCINA..... CARNE NATURAL.

## Mito

Solo se come cerdo en Navidad....

## **iiii Aprovechemos la Oportunidad**

de Incluirla **desde hoy** en el menú diario !!!!





## ATRIBUTOS de la carne de cerdo

### 1. Producto de alta calidad

El cerdo es alimentado en forma intensiva.

Dieta basada en granos.

Mayor marmoleo.

Higiene total

Cadena de frío

Envasado y manejo.



### 2. Seguridad

- No causa enfermedades
- Inocuidad Certificada por el SENASA.
- Implementación de sistemas de calidad, Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control.

### 3. Crianza

- El Ganado porcino es alimentado en forma intensiva
- Mayor marmoleo y un sabor más suave.

### 4. Sistemas de inspección y clasificación

- Calidad
- Rendimientos
- Precio
- Procesos



Propiedades nutricionales de la carne de cerdo.

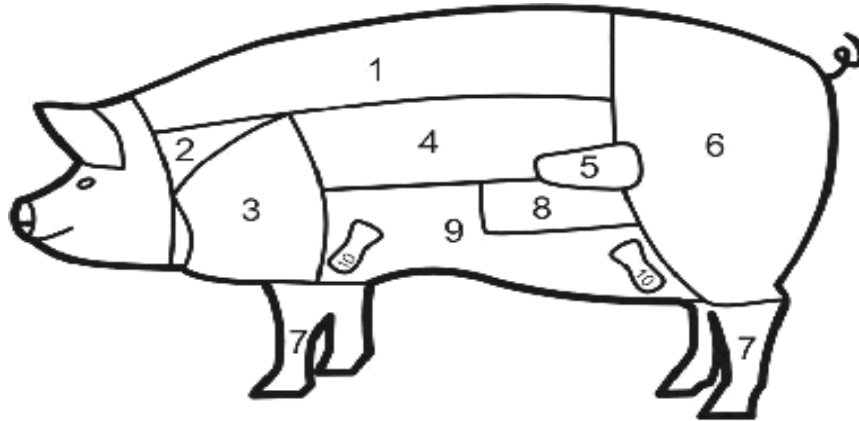
Calidad en últimos 10 años

- 31% menos de grasa.
- 14% menos de calorías
- 10% menos de colesterol.

- Vitaminas complejo B
- Hierro
- Zinc
- Potasio
- Aminoácidos.



## CARNE PORCINA - CORTES FRESCOS COMERCIALES



- |  |                      |
|--|----------------------|
| * 1 Carré o Lomo.                            | * 2 Bondiola         |
| * 3 Paleta. Pechito – entre las dos paletas. |                      |
| * 4 Costillar.                               | * 5 Solomillo.       |
| * 6 Jamón.                                   | * 7 Manos y Patas.   |
| * 8 Matambre grande                          |                      |
| * 9 Panceta.                                 | * 10 Matambre chico. |

- \* **Bondiola:** Tierna y de buen sabor. Se utiliza el trozo entero al horno o a la parrilla y fraccionada en trozos para la elaboración de churrascos, milanesas y escalopes. Es muy apropiada para utilizarla como salazón.
- \* **Paleta:** Múltiples aplicaciones. Se emplea para preparar al horno o a la cacerola, en milanesas, escalopes fritos, hamburguesas con la carne picada.
- \* **Pechito:** Se encuentra entre las dos paletas. Queda muy bien asado o al horno, con o sin costillas.
- \* **Costillar:** Continúa al pechito de cerdo. Se caracteriza por su pulpa tierna. Se puede preparar al horno con o sin hueso, cortado en churrascos a la parrilla, plancha o fritos en sartén.
- \* **Carré o Lomo:** Dependiendo si se lo emplea con hueso (carré) o si se lo trabaja deshuesado (lomo).
- \* **Lomo:** Abarca las siete vértebras lumbares y la primera costilla (equivale al bife de chorizo). Por su forma regular es ideal para mechar y cocinar al horno, también sirve para grillar.
- \* **Carré** propiamente dicho, abarca las costillas segunda a octava, (equivale al ojo de bife de la vaca). Cortándolo a lo ancho se obtienen siete costillas que en opinión de muchos son las mejores y resultan indicadas para rellenar y cocinar al horno o grillar. El carré entero se puede deshuesar y mechar; en este caso es mejor no separarlo del lomo.
- \* **Punta de carré,** abarca la costilla novena a decimocuarta. De aquí se sacan las típicas costillas para asar sobre las brasas. Incluye partes de otros cortes y también se conocen como costillas de Bondiola.
- \* **Solomillo:** Se encuentra debajo del lomo (equivale al lomo de la vaca). Por su tamaño constituye una porción. Es apto para grillar o cocinar en el sartén.
- \* **Matambre:** El matambre de cerdo, en comparación con el matambre vacuno, no resulta muy apropiado para arrollarlo por su tamaño pequeño. Se lo emplea para hacerlo a la parrilla, al horno, a la pizza, o con roquefort, etc.
- \* **Panceta:** Ubicada en la parte inferior del animal (panza). Al igual que la Bondiola y el Jamón se destina como salazón.
- \* **Jamón:** Es muy tierno y de exquisito sabor. Puede prepararse entero al horno, cortado en trozos para churrascos a la parrilla, plancha, con o sin hueso.
- \* **Cabeza, patas y manos:** Hervidas para hacer gelatinas, vinagretas, queso de cerdo.
- \* **Manteca de cerdo:** Es la grasa más plástica del cerdo, se encuentra recubriendo los riñones y es muy utilizada en productos de panadería.
- \* **Redaño:** Es una membrana fina y veteadada de grasa que envuelve al estómago del animal. El redaño se utiliza para dar sabor a los alimentos y hacerlos más jugosos, y para mantener los ingredientes juntos durante la cocción. Según su grosor se derrite totalmente o permanece y se puede quitar antes de servir el plato. Antes de utilizarlo se lo debe remojar una o dos horas en agua fría. El redaño se utiliza para mantener la carne magra jugosa envolviéndola con grasa de cerdo.



## **Nutrientes de la carne de cerdo**

La carne de cerdo ha sido considerada en la dieta familiar por su versatilidad de formas de preparación y por su delicioso sabor. Actualmente la carne de cerdo cumple con las exigencias del consumidor, quien requiere reúna una serie de características relacionadas a un producto nutritivo y saludable.

En los últimos años, varias investigaciones pusieron de manifiesto que esta carne es tan sana como las demás. La industria alimentaria interesada en la salud del consumidor, consideró una raza con **más** carne y **menos** grasa para la producción de carne de cerdo. Por lo tanto, en los últimos 10 años se logró:

Reducción de la grasa en un 31%.

Reducción del colesterol en un 10%.

Reducción de las calorías en un 14%.

Aumento de la carne magra (baja en grasa) en un 20%.

### **Nutrientes en la Carne de cerdo**

<b>NUTRIENTES</b>	<b>VITAMINAS</b>	<b>MINERALES</b>
<b>Proteína 43%</b>	<b>Tiamina 66%</b>	<b>Fósforo 21%</b>
<b>Grasa total 9%</b>	<b>Vitamina B6 26%</b>	<b>Zinc 12%</b>
	<b>Niacina 25%</b>	<b>Potasio 11%</b>
	<b>Vitamina B12 11%</b>	<b>Hierro 5%</b>
	<b>Riboflavina 16%</b>	<b>Magnesio 6%</b>

### **Para un buen crecimiento**

La carne de cerdo contiene proteína, necesaria para el **crecimiento y desarrollo** (Infancia y adolescencia), **mantenimiento** (adulthood) y **reparación** (Vejez) de los tejidos del cuerpo.

### **Favorece tu vitalidad**

La carne de cerdo contiene Tiamina que es una vitamina que interviene en el metabolismo de los carbohidratos y cumple un rol indispensable en el funcionamiento del sistema nervioso.

### **Favorece tu corazón**

La carne de cerdo es fuente de potasio que favorece la contracción y relajación muscular, entre ellos el corazón.

### **Carne rica y saludable**

Al consumir 100 g de lomo cocido, estará consumiendo sólo 2,4 g de grasa saturada. Esta cantidad representa menos del 10% máximo de consumo por día.

En torno al 48% de la grasa porcina son ácidos grasos monoinsaturados del tipo ácido oleico; característico del aceite de oliva. La ingesta de este tipo de grasa contribuye a reducir los niveles de colesterol total en sangre a expensas del llamado colesterol malo o colesterol LDL y a aumentar los niveles del llamado colesterol bueno o colesterol HDL. Lo cierto es que los ácidos grasos saturados, los que consumidos en exceso resultan perjudiciales para el corazón, representan un porcentaje inferior con respecto a otras carnes. Por este motivo el cerdo constituye, junto con las aves sin piel o el conejo, una buena alternativa de consumo de carne que no implica una ingesta elevada de grasa y que tampoco incide de modo negativo en los niveles de colesterol en sangre. En cuanto al colesterol, las piezas más magras aportan entre 60 y 80 miligramos por cada 100 gramos, una cantidad inferior a la que presentan el cordero o el vacuno.

### **Variedad de minerales y de vitaminas**

La carne de cerdo contiene minerales como hierro de fácil absorción o hierro hemo (presente en animales de sangre caliente y pescado, el que más se aprovecha), zinc, fósforo, sodio y potasio. Destaca su aporte de vitaminas del grupo B, en especial de vitamina B1 o tiamina. Contiene entre 8 y 10 veces más tiamina que el resto de carnes. Esta vitamina cumple con funciones muy importantes en el organismo: estimula el metabolismo e interviene en el buen funcionamiento del sistema nervioso. Asimismo, la carne de cerdo es más rica en biotina, ácido pantoténico, riboflavina y piridoxina que la de otras carnes, y en ella también está presente la vitamina B12.

### **TIPS para mantener calorías bajas en su alimentación.**

Utilice cortes bajos en grasa, es decir con la mínima cantidad de grasa visible como lomos y filetes.

Retire la grasa visible de aquellos cortes que presenten grasa.

Prefiera preparar los alimentos asados, al horno, parrilla, salteado, plancha, cocidos, donde se utiliza muy poca grasa.

Utilice hierbas y especias para realzar el sabor y menos grasa. Acompañe sus platos con vegetales y frutas.

### **TIPS al comprar y almacenar carnes.**

Compre los alimentos refrigerados o congelados al final de tus compras.

Nunca elija carnes con la envoltura rota o que estén goteando.

Coloque las carnes crudas en una bolsa de plástico para que los fluidos no contaminen otros alimentos.

Utilice envolturas de plástico al congelar carnes y su empaque original, para evitar la deshidratación del producto y pérdida de jugos por exposición al frío.

Evite dejar las carnes fuera de la refrigeradora por más de dos horas. Las bacterias que causan intoxicaciones en los alimentos crecen rápidamente a temperatura ambiente.

Es recomendable hacer porciones según su consumo para evitar congelar y descongelar.

# La carne de cerdo tiene bajas calorías

Investigadores demostraron que la carne porcina tiene calorías más bajas que la de origen vacuno y aviar. Asimismo elaboraron un detalle de los beneficios de consumo de la carne de cerdo.

Los investigadores elaboraron asimismo un detalle de los beneficios atribuidos a la indicación de consumo de carne de cerdo y algunas patologías.

BUENOS AIRES (NAP) Un grupo de docentes del área de Producción Porcina de las facultades de Veterinarias y del área de Nutrición de Medicina la UBA, demostraron que 100 gramos de carne porcina tienen calorías más bajas que la de origen vacuno y aviar.

Los docentes, convenio mediante, se propusieron realizar una puesta al día sobre el contenido nutricional de la carne porcina en comparación con la carne bovina y de aves, su prescripción en el manejo dietoterápico de diferentes patologías y una estrategia nutricional que refuerce la variedad de alimentos seguros que se le pueden brindar a los pacientes y a la población en general.

En base a este trabajo conjunto, indican que estudios realizados demuestran que 100 gramos de porción comestible de carne de cerdo aporta menos calorías y grasas totales que la carne de pollo o de vaca.

La de cerdo, dicen "es una carne apta para ser recomendada por los Nutricionistas a la población en general y a aquellas personas que deban cumplir algún tipo de plan dietoterápico, como por ejemplo: bajo en grasas, controlado en kilocalorías, con alto aporte de hierro y bajo contenido de sodio, y con similares proteínas de alto valor biológico como el que posee la carne vacuna y la carne de ave".

Durante años, la carne de cerdo tuvo mala reputación pues se la ha considerado con un alto contenido en grasa, asociado al aumento de colesterol o peligrosa por su posible asociación con enfermedades parasitarias.

Muy por el contrario, profesionales veterinarios y Nutricionistas médicos de la UBA demuestran los beneficios de comer carne de cerdo y desmitifican todas estas cuestiones.

Por otra parte, en cuanto al contenido Vitamínicos y mineral si se comparan dos cortes de consumo habitual en nuestra población: el bife ancho y la costilla de cerdo, la cantidad de sodio en la carne de cerdo es menor en comparación con un corte similar de vacuno.

A su vez, el contenido de minerales como el magnesio y el potasio es mayor en el cerdo, siendo nutrientes indispensables en el manejo dietoterápico de los valores de tensión arterial.

Además, en relación a las vitaminas, la concentración de vitaminas hidrosolubles es superior en la carne de cerdo, en algunos casos, como la tiamina, de hasta 10 veces más el valor que encontramos en la carne vacuna. Este mayor contenido vitamínico hace de la carne de cerdo un alimento con una importante cantidad o calidad de vitaminas hidrosolubles en su composición.

Los investigadores elaboraron asimismo un detalle de los beneficios atribuidos a la indicación de consumo de carne de cerdo y algunas patologías. Por ejemplo en casos de obesidad resulta un aporte controlado de kilocalorías, un buen aporte de proteínas de alto valor biológico, con importante efecto saciígeno, cantidad reducida de grasas totales y calidad de proteínas adecuada para realimentar a los pacientes en la cirugía bariátrica.

Para el cáncer el cerdo es un alimento fuente de selenio, antioxidante importante para disminuir la incidencia y mortalidad de ciertos tipos de cáncer y además el perfil lipídico también es un factor protector para el desarrollo de esta patología. En casos de hipertensión arterial resulta una carne de bajo contenido en sodio, alto contenido de potasio, tiene una buena relación de sodio y potasio, obteniendo una mejor regulación del agua y los electrolitos en todas las células del organismo.

Por último, los docentes a cargo de la investigación consideraron que "un valor agregado de este tipo de carne es que su composición química puede mejorarse más aún, debido a que los porcinos son animales que reflejan los nutrientes que consumen en su carne, por lo tanto, suplementando su dieta con nutrientes específicos se pueden obtener carnes con mejores perfiles lipídicos".

**Fuente: Noticias AgroPecuarias.**





## PREFERENCIAS DEL CONSUMIDOR DE CARNE PORCINA

### **Adquisición:**

60% en Mercados Cárnicos de confianza.  
40% en Supermercados de confianza.

### **Condición de la Carne:**

Fresca  
A temperatura ambiente.

### **Atributos de Calidad:**

Con Sello de Garantía ( asegura calidad e inocuidad)  
Que sea Sabrosa, Suave y Jugosa.

### **Otras condiciones de preferencia:**

Precio razonable.  
Poca grasa visible.

### **Incentivo al consumo:**

Promoción de propiedades de la Carne de Cerdo.  
Trazabilidad.  
Aumento de bocas de expendio confiables.



## **INFORMACION NUTRICIONAL DE LA CARNE DE CERDO    :::CARNE PORCINA: RICA, SALUDABLE Y NUTRITIVA!!!**

Ciertamente la Carne Porcina no es el único remedio, ni la única solución para las personas que sufren de Hipertensión Arterial. Pero, al leer el contenido de este artículo, ciertamente usted entenderá como ella puede ser un excelente aliado para el control de esta enfermedad.

### **LA CARNE PORCINA ACTUAL POSEE POCA GRASA Y BAJO TENOR CALORICO**

Varios estudios científicos respaldan esta afirmación. Uno de los más conceptuados es el del Departamento de Agricultura, de los Estados Unidos, muestra que de 1963 a 1990 la cantidad de grasa de un lomo cocido de cerdo, disminuyo 77% y el de calorías, en 53%. En los últimos 31 años los progresos en la genética y en la nutrición, transformaron el cerdo de anteriormente en el cerdo Light de la actualidad.

### **LA CARNE PORCINA ACTUAL TIENE BAJO TENOR DE COLESTEROL**

La carne del cerdo moderno tiene tenor de colesterol comparable al de las carnes bovinas y de pollo, sin la piel. Ella también atiende a las exigencias de American Heart Asociación, que establece un máximo de ingestión diaria de 300 mg. De colesterol por día. Con el consumo de 100 gramos de lomo asado o cocido, el ser humano estará ingiriendo 72.8mg. de colesterol que es menos del 25% del máximo permitido.

### **LA CARNE DE CERDO ACTUAL TIENE POCA GRASA SATURADA.**

La carne porcina moderna atiende las exigencias de la American Heart Association con relación a los tenores de grasa saturada, por que al consumir 100 gramos de lomo cocido, el ser humano estará consumiendo solo 2.4 gramos de este tipo de grasa. Esta cantidad representa menos del 10% del máximo permitido a ser ingerido por día.

### **LA CARNE PORCINA ACTUAL TIENE UN TENOR APROPIADO DE CALORÍAS.**

La carne porcina moderna atiende las exigencias de la American Heart Association con relación a las calorías porque al consumir 100 gramos de lomo cocido, el ser humano estará consumiendo sólo 188 Kcal. (o sea, menos de 9% del máximo permitido). Por consiguiente la carne porcina no tiene exceso de calorías y posee los valores apropiados a las necesidades del hombre moderno.

### **LA CARNE PORCINA ACTUAL ES RICA EN VITAMINAS**

Además de atraer por el sabor, la carne porcina es también excelente fuente de vitaminas compuesto B, principalmente de tiamina y riboflavina (B12). La tiamina es muy importante para el metabolismo de las grasas, carbohidratos y proteínas y la carne porcina es una de las mejores fuentes de ese nutriente. La riboflavina es importante para la liberación de energía de los alimentos y se encuentra en tan grandes cantidades, sólo en la carne porcina y en la leche.

### **LA CARNE PORCINA ES RICA EN MINERALES**

La carne porcina moderna se destaca también por su contenido de calcio, fósforo y potasio. Otro mineral importante de la carne porcina es el hierro. La mitad del hierro, diferente a lo contenido en los vegetales, viene de una forma que es rápidamente digerida y absorbida por el hombre. La deficiencia de hierro es especialmente sentida por los niños y mujeres aumentando los riesgos de la anemia.

¿Por qué la carne porcina es la más indicada para personas con Hipertensión Arterial?

Porque comparada a las carnes bovinas y de pollo, la carne porcina muestra un menor tenor de sodio y como ventaja adicional, el nivel más alto de Potasio.

### **OTRAS CUALIDADES DE LA CARNE PORCINA - LA CARNE PORCINA TIENE ALTO VALOR NUTRITIVO**











La carne porcina moderna posee un apropiado tenor de proteína (19 a 20% en la carne flaca), con una buena combinación de todos los aminoácidos esenciales, presentados de una forma biológicamente disponible. Ella es tierna y tiene un sabor muy agradable, que es la razón de su gran aceptación. Cuando se consume 85 gramos de carne porcina, una persona atiende a los siguientes porcentajes de sus necesidades diarias de nutrientes: 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.

## Grado de color de la carne:

Más pálidas -PSE-

Los niveles intermedios son los **más apreciados y de calidad.**

Oscuras -DFD-

1			<b>P S E</b>	Mala presentación. Carne pálida, exudativa. Mal rendimiento tecnológico.
2			<b>L i g e r o P S E</b>	
3			<b>Normal -clara-</b>	
4			<b>Normal -oscura-</b>	
5			<b>D F D</b>	Mala conservación en fresco y en seco

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.

### **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.

### **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.



**Calidad de la carne.** En ella valoramos parámetros que van a afectar a la transformación de músculo en carne. Los parámetros más importantes que podemos encontrar, están agrupados en cinco aspectos diferentes.

## **I – Alta CALIDAD HIGIÉNICA - (Inocuidad Certificada)**

### **Carne exenta de:**

- Contaminación bacteriana (salmonella, campylobacter, etc)
- Contaminación parasitaria.
- Residuos antibióticos.
- Promotores de crecimiento.
- Residuos de metales pesados y otras sustancias indeseables.

## **II – Alta CALIDAD SENSORIAL**

- Agradable Color claro – (G° 3).
- Destacable Terneza
- Jugosidad
- Intenso Sabor
- Ausencia de olores
- Suave Textura
- Contenido en grasa intramuscular



### III - CALIDAD NUTRICIONAL

- Composición de ácidos grasos. (saturados/ insaturados)
- Contenido lipídico.
- Alto contenido proteico.
- Minerales y contenido en vitaminas.
- Proteínas (valor biológico)

### IV - CALIDAD TECNOLÓGICA

- Capacidad de retención de agua.
- PH.
- Conductividad.
- Consistencia de la grasa.
- Madurez de tejidos.

Diferencia de color y pérdidas por goteo según el pH de la canal. En los extremos están la carne pálida (PSD) y las carnes DFD, rechazadas.



## V - VALOR ÉTICO

- Bienestar animal en la producción.
- Buenas prácticas en el proceso de sacrificio.
- Trazabilidad.
- Aspectos medioambientales.

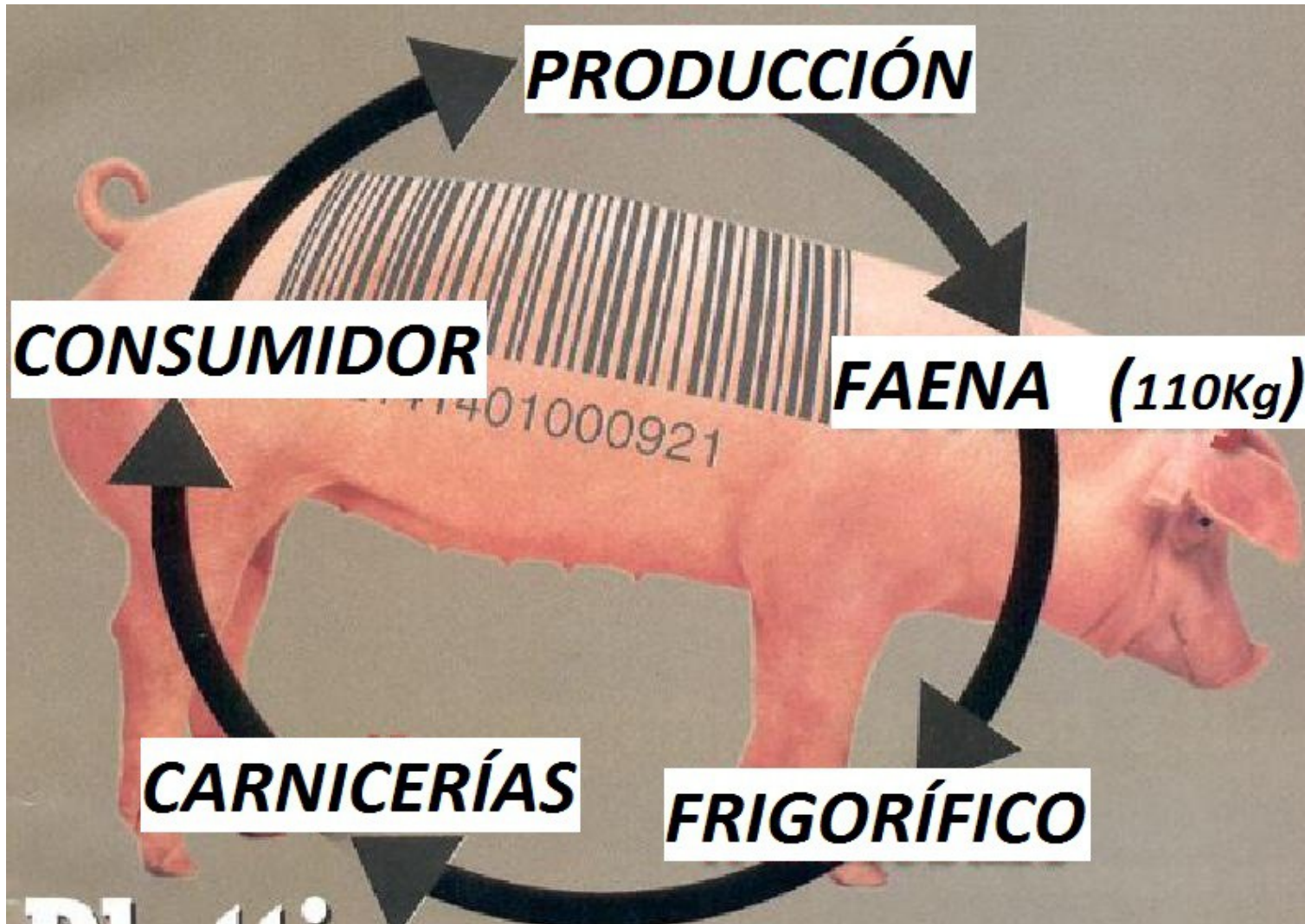




CICLO COMPLETO DE PRODUCCIÓN PORCINA

# CERTIFICACIÓN DEL ORIGEN

CARNE PORCINA..... CARNE NATURAL.





# **PLAN PROVINCIAL DE ACTIVACIÓN PORCINA**

DIRECCIÓN GRAL. de AGRICULTURA y GANADERÍA  
SUBSECRETARÍA de ASUNTOS AGRARIOS –  
MIN. de LA PRODUCCIÓN – PCIA. de LA PAMPA.-

---

## **RECETAS EN BASE A CARNE PORCINA**



## ***Milanesa de cerdo.***



Los cortes de cerdo ideales para preparar milanesas, son los denominados pulpas de jamón, es decir, los cortes de la pierna trasera o pernil: bola de lomo, nalga, cuadrada, cuadril y peceto. Estos cortes se caracterizan por ser muy carnosos, tiernos y magros. También hay quienes utilizan el carré deshuesado para esta preparación, porque trasladan la costumbre de las milanesas de vaca preparadas con peceto. Pero insistimos, los cortes ideales son las pulpas de jamón. Saborealas y luego nos contás.

### ***Ingredientes***

Nalga 900 gr.	Huevos 2
Leche 20 cm <sup>3</sup>	Perejil c/n
Ajo 1 diente	Sal a gusto
Harina 100 gr.	Pan rallado 300 gr.
Aceite vegetal en pulverizador c/n	

### ***Procedimiento***

Cortar la carne en fetas gruesas para milanesas. Enharinarlas. Mezclar los huevos, la leche, el perejil, el ajo picado. Pasar la carne por esta mezcla y luego rebozarla con el pan rallado. Precalentar el horno a fuego fuerte con una asadera vacía. Cuando el horno y la asadera estén calientes, pulverizar con el rocío vegetal las milanesas de ambos lados y colocarlas sobre la placa precalentada.

### ***tres secretos para preparar milanesas jugosas por dentro y crocantes por fuera:***

Fetas de carne gruesas  
Horno y asadera precalentados  
Rociar - pulverizar a las milanesas con el aceite vegetal (no a la asadera)

## ***Bondiola de cerdo agridulce:***

### **Ingredientes**

1 trozo de bondiola de cerdo de aprox. 1 kilo 200gr.,  
5 ó 6 ciruelas pasas descarozadas (tipo presidente),  
5 ó 6 fetas de panceta ahumada (bacón), sal y pimienta recién molida a gusto

### **Salsa agridulce :**

3/4 taza de azúcar negra, el jugo de 5 naranjas chicas,  
2 cdas. de mostaza, 6 ó 7 cebollitas, sal y pimienta negra recién molida a gusto.

### **Puré de manzanas :**

1 kilo de manzanas verdes, 50 cc. de vino blanco, una pizca de azúcar,  
sal y pimienta negra recién molida a gusto.

**2º guarnición:** papitas fritas noisette.

## **Cómo hacer Bondiola de cerdo agridulce paso a paso:**

Para empezar pedile al carnicero que te haga un buen corte central en el trozo de bondiola o vos misma lo puedes hacer con una cuchilla grande y bien afilada.

En el corte y con ayuda de tus dedos introduce las ciruelas envueltas en una feta de panceta, llegando bien hasta el final, si no llegas ayúdate con algo más.

Salpimentar bien la carne y sellada por todos sus lados en una sartén super caliente con apenas unas gotitas de aceite.

Mientras anda preparando la salsa, en un recipiente poné el jugo de naranjas exprimido y colado, la mostaza, el azúcar negra y salpimentar a gusto, mezcla todo con un batidor chico y reserva.

Una vez que la carne está bien sellada por todos sus lados, colócala dentro de una asadera profunda que quepa casi justo, báñala con la salsa y coloca por los costados las cebollitas.

Llevá al horno precalentado a 200º por alrededor de 1 hora y 1/2 aproximadamente, es importante que durante la cocción vayas rotando la carne para que se impregne de la salsita agridulce y todos sus jugos.

Para hacer el puré de manzana, pela y corta las manzanas en cuartos, ponelas dentro de una olla con el resto de los ingredientes y cocina hasta que se evapore todo el liquido y estén bien blandas, luego hazlas puré y reserva calentito hasta el momento de servir .

Una vez que está lista la carne corta en rodajas y emplata cada porción con una buena cantidad de puré de manzana, papitas fritas noisette .

Volcá la salsa que quedó de fondo de cocción en una salserita y lleva a la mesa para que cada comensal se sirva a gusto.



## *Matambrito al verdeo.*



### **Ingredientes**

Cebolla de verdeo 700 gr.	Matambrito 1 Kg.
Aceite c/n	Vino blanco seco 50 cm <sup>3</sup>
Caldo de verduras 2 tazas	Almidón de maíz 1 cda.
Zanahorias 300 gr.	Chauchas 300 gr.
Choclo 300 gr.	Brócoli 300 gr.
Sal y pimienta a gusto.	

### **Procedimiento**

Picar finamente por separado la parte blanca y verde de la cebolla de verdeo. Sellar los matambritos cortados en una sartén. Retirar y cocinar la parte blanca de las cebollas picadas hasta que queden transparentes. Levantar la caramelización con el vino y cocinar hasta que se evapore el alcohol. Agregar los matambritos hasta terminar la cocción. Cuando estén a punto, retirar los matambritos y reservar calientes. Espesar el jugo de cocción con almidón de maíz hidratado previamente en agua fría. Corregir condimentos. En un plato, servir el matambre junto con la salsa, incorporando la parte verde de las cebollas picadas. Acompañar con la zanahoria, las chauchas, los brócolis y los choclos cocidos al vapor.



# Carré de cerdo al caramelo

## Ingredientes

Un carré de cerdo deshuesado (o cinta de lomo) de 1/2 kg.	50 grs. de manteca
2 cucharadas de mermelada de cerezas	1 taza de azúcar
1 ramito de hierbas	1 vaso de vino oporto
1 cucharada de mostaza	Caldo de verdura en cantidad necesaria
Ciruelas secas y Manzanas verdes en cubos	Sal y Pimienta a gusto

## Procedimiento

Condimentar la carne, mezclar con ciruelas y manzanas y atarlo dándole una forma redondeada. Dorar en su misma grasa, retirar luego esta y poner azúcar en la cacerola. Dorar la carne sobre ella. Incorporar la manteca, el ramito de hierbas y desgrasar con el oporto. Posteriormente agregar el caldo y tapar. Dejar cocinar lentamente hasta que la carne este a punto, si fuera necesario agregar mas líquido. Una vez a punto agregar la mermelada y la mostaza, dejar hervir durante un rato y retirar. Acompañar con pequeñas batatas cocidas.





# ***Pechito a la parrilla con ensalada latina.***

## **Ingredientes**

Pechito 1kg	Palta 2
Tomates 4	Choclo en granos 150gr
Cebolla morada 1	Cilantro c/n
Limón	Comino
Aceite de maíz	Sal y pimienta



## **Procedimiento**

Grillar la carne a la parrilla.

Cortar en cubos de 1 cm los vegetales y condimentar con el limón comino la sal y la pimienta.

Servir con las costillitas a la parrilla.

**Tiempo de elaboración 40 min.**

# Niños envueltos.

## Ingredientes

Bola de lomo 800gr	Jamón crudo fetas 8
Queso gruyere 200gr	Ajo 3 dientes
Salvia c/n	Sal pimienta

## Salsa

Cebolla 1	Morrón rojo 1
Laurel 1 hoja	Tomillo c/n
Puré de tomate 1 lata	Vino blanco 1 vaso
Azúcar c/n	Sal y pimienta a gusto



## Procedimiento

Cortar la bola de lomo en fetas. Salpimentar y rellenar con una feta de jamón y gruyere Colocar ajo y la salvia picados en el centro y enrollar. Cerrar con un palillo de madera. En una sartén con poco aceite sellar los rollos de ambos lados y reservar. En la misma sartén colocar la cebolla y el morrón picado en brunoise. Dejar sudar e incorporar la carne. Desglazar con vino blanco y dejar reducir. Incorporar el puré de tomate con el tomillo fresco y el azúcar. Cocinar 10 minutos. Servir con papas hervidas.

**Tiempo de elaboración 40 minutos**

## *Pernil de cerdo al horno.(Pata o Jamón de Cerdo con hueso)*



### **Procedimiento**

A una pata de cerdo sacarle el cuero entero y conservarlo. Realizar cortes superficiales en rombos, sobre ambos lados. Espolvorear con pimienta y untar con la salsa de soja mezclada con la miel. Tapar nuevamente con el cuero. Cocinar durante 50 minutos por cada kg: primero a fuego fuerte, luego de 20 minutos bajar a moderado. Aproximadamente 40 minutos antes de sacarlo, retirar el cuero. Usar una asadera con rejilla metálica para poder juntar el fondo de cocción.

### **Salsa**

Colocar el fondo de cocción, en una cacerola a fuego suave. Incorporar la fécula previamente humedecida en un poco de agua. Revolver hasta que espese. Colar por un chino.

Es ideal para disfrutar con variedad de panes, vegetales y salsas saladas o agridulces.

### **Valores nutricionales del pernil por porción (150 grs.)**

Calorías: **176**      Colesterol: **91 mg**      Fibra: **0,0**      Sodio (sil sal agreg.): **134 mg**  
Proteínas: **31 g**      Glúcidos: **3 g**      Grasas totales: **4 g**      Grasas saturadas: **1,5g**      Grasas monoinsaturadas: **1,8 g**

### **Información nutricional de las salsas agridulces por cucharada (10g):**

#### **Salsa agridulce de durazno**

Calorías: 16, glúcidos: 4 g, proteína: 0 g, grasas: 0 g, AGS: 0 g, AGMI 0 g, AGPI: 0 g, colesterol: 0 mg, Sodio: 17 mg, fibra: 0.2 g

#### **Salsa agridulce de calabaza:**

Calorías: 13, glúcidos: 3 g, proteína: 0 g, grasas: 0 g, AGS: 0 g, AGMI 0 g, AGPI: 0 g, colesterol: 0 mg, Sodio: 11 mg, fibra: 0.1 g

#### **Salsa agridulce de mango:**

Calorías: 17, glúcidos: 4 g, proteína: 0.1 g, grasas: 0 g, AGS: 0 g, AGMI 0 g, AGPI: 0 g, colesterol: 0 mg, Sodio: 31 mg, fibra: 0.1 g



## *Pierna de Cerdo Rellena al Horno:*



### **Ingredientes**

Una pierna de **cerdo** de unos 6 kilos o menos deshuesada y sin el cuero exterior.

3 litros de jugo de naranjas dulces

1 kilo de tocino

1 kilo de **jamón** de pierna

1/2 kilo de almendras

1/2 kilo de **pasas**

1/2 kilo de nueces

1 jeringa para inyectar ganado (osea de las grandes)

1 lata de mantequilla que sea de las mas finas

1 sal con ajo

1 pimienta molida fina

1 asadera de aluminio

1 papel aluminio.

# ***Bondiola guisada***



## ***Ingredientes***

*1 kg de bondiola magra*

*4 zanahorias*

*3 cucharones de caldo de carne*

*sal y pimienta, c/n*

*1 cebolla*

*3 cdas de aceite*

*1 morrón rojo*

*200 grs de puré de tomates*

*1 ramito de romero, tomillo y laurel*

*1 lata de arvejas*

## ***Preparación***

- En una cacerola, calentar el aceite y dorar allí la bondiola por todos sus lados.
- Agregar la cebolla y el morrón picados; y las zanahorias cortadas en rueditas.
- Remover; incorporar el puré de tomates; cubrir 3/4 partes de la bondiola con el caldo; condimentar con sal y pimienta; agregar el ramito de hierbas; y dejar cocinar a fuego mínimo hasta que la carne esté bien tierna.
- Faltando 5 minutos para terminar la cocción, agregar las arvejas.



# **MATAMBRE DE CERDO RELLENO**



## **Ingredientes**

- Matambre de cerdo 1,5 k
- Gelatina sin sabor 7 g
- Tomates secos 150 g
- Vino tinto 200 cc
- Queso rallado 200 g
- Hojas de albahaca 1 taza
- Aceitunas negras 150 g
- Aceite de oliva c/n
- Ajo 6 dientes
- Pimentón c/n
- Sal y pimienta

## **Guarnición**

- Tomates 6
- Azúcar 1 cda
- Sal y pimienta
- Papas (rodajas) 500 g
- Romero c/n
- Aceite de oliva c/n

## **Procedimiento**

Macerar los tomates en vino tinto, escurrirlos y guardar el vino. Limpiar la carne retirando el excedente de grasa, rosearla en vino, colocarla sobre papel film y salpimentarla y espolvorearla en gelatina s/sabor.

Cubrir con queso rallado grueso. Tapizar todo con las hojas de albahaca y los tomates enaceraados en vino y escurridos. Rociarlo con oliva y ajo picado.

Arrollar la carne, atarla o cubrirla con papel film ajustándola bien y cocinar 30´en horno de 180°C.

Retirlarla cuando este tierna y dejar que entibie.

Pelar y despepitar tomates, perfumarlos con sal y azúcar. Agregar el ajo picado y llevar a fuego sobre una sartén.

Servir con papas, cocidas con un hervor y saborizadas con aceite de oliva, ajo y romero.

# Empanadas de carne de cerdo criollas al horno.



**Rendimiento: 24 empanadas**

## Ingredientes

Paleta 750 grs	Cebolla 1 unidad
Ají 1/2 unidad	Aceitunas negras 200 grs
Huevos duros 3	Azucar 1 cda
Pimentón 1 cedita	Ají molido 1 cedita
Aceita 1 cda	Sal y pimienta
Tapas de empanadas 24	Sal y pimienta

## Preparación

En una sartén grande colocar el aceite a calentar; picar finamente la cebolla y el ají y blanquearlos en el sartén. Agregar la carne tratando de cocinarla rápidamente. Agregar el pimentón, el ají molido y el azúcar. Si fuera necesario por estar seca la carne, agregar una copita de vino blanco. Sacar del fuego y agregar las aceitunas negras fileteadas y el huevo duro picado. Preparar las empanadas con abundante relleno y realizando el repulgue hacia arriba. Pintarlas con huevo y llevarlas al horno mediano por 20 minutos. Servir caliente con vino blanco bien frío.

# CARNE PORCINA..... CARNE NATURAL.

## *Consejos de cocción para carnes de cerdo*

- Recordá que la carne de cerdo requiere menos tiempo de cocción que la carne de vaca. Debe servirse jugosa, pues así conservará su terneza y su sabor;
- La carne de cerdo alcanza el punto óptimo de cocción cuando sus jugos internos se tornan color caramelo claro. Si utilizás termómetro “pinche”, ese punto indicará los 70° C.
- Cuando hornees cortes enteros, sobre todo los más magros como el carré, durante la cocción colocá otro recipiente con agua o caldo en el horno. Esto permitirá que conserve sus jugos hasta alcanzar el punto óptimo de cocción interna = 70° C.
- Cuando hornees bondiola, utilizá una bandeja con rejilla. De esta forma, se escurrirán las grasas por ser insaturadas, es decir, saludables.
- A las cocciones al horno, podés aromatizarlas con un ramillete de hierbas, en la misma bandeja o en la del agua. Al servir se retira.
- Otra opción, para que los cortes enteros conserven sus jugos, es sellarlos previamente sobre la plancha o cacerola con un rocío de aceite vegetal.
- Los cortes grandes, como la paleta y el pernil enteros, que pesan más de 5 kg, deben cocinarse durante 50' por cada kilogramo.
- Los cortes pequeños, como las costillitas, se cocinan en un “vuelta y vuelta”. ¡Que no sequen!
- **Consejos y trucos para cocinar Bondiola de cerdo:** No pases de cocción la carne de lo contrario resultará muy seca, para asegurarte que está en su punto justo pinchala con un tenedor y debés ver que el jugo sale transparente. Recordá que todas las carnes que va al horno debe reposar antes de ser cortado para que todos sus jugos vuelvan a su lugar. El sellado de la carne se hace para que mantenga sus jugos durante la cocción en el horno y es solo unos minutos de cada lado, una vez que cambia de color y adquiera costrita dorada, ya está.
- ***Tres secretos para preparar milanesas jugosas por dentro y crocantes por fuera:***
  - Fetas de carne gruesas
  - Horno y asadera precalentados
  - Rociar - pulverizar a las milanesas con el aceite vegetal (no a la asadera)