

Comer Cerdo

Fuente: Razas Porcinas

La carne de cerdo es una de las más completas, tiene buenas cualidades nutricionales, es magra y muy rica en minerales y proteínas

La carne de cerdo se aprovecha y se consume desde tiempos remotos, aunque muchas veces se la ha descrito como un alimento poco saludable. En la actualidad, ese concepto empieza a cambiar. Recientes investigaciones afirman que esta carne debería formar parte de la alimentación habitual de la población a cualquier edad dadas sus buenas cualidades nutricionales. La carne de cerdo es muy magra, la mayoría de grasas presentes son insaturadas y es rica en proteínas, potasio, hierro y selenio. Además, la carne porcina es una de las producciones más eficientes debido a la precocidad de los animales, su corto ciclo reproductivo y la gran capacidad de transformación de nutrientes. En este artículo se explica qué composición nutricional tiene la carne de cerdo, cuáles son las principales medidas higiénicas para conservarla y manipularla, y cómo cocinar esta carne.

Composición nutricional de la carne de cerdo

Hay dos tipos de cerdo: el blanco y el ibérico. El primero supone un mayor rendimiento y su carne es más magra. El segundo -que se alimenta con bellotas y se cría en pasto de monte- se utiliza para los embutidos y su carne es muy preciada y cotizada.

Desde el punto de vista nutricional, la carne de cerdo es una de las más completas. Tiene la capacidad de satisfacer las necesidades del organismo y, por ello, la ganadería y la industria cárnica porcina se han esmerado en mejorar mucho el producto. Hoy en día, la carne de cerdo que se ofrece al consumidor contiene un 30% menos de grasa, un 15% menos de calorías y hasta un 10%

menos de colesterol, todo ello gracias a los cuidados nutricionales del animal durante su vida.

Pero, ¿qué otras características tiene esta carne?

- La carne de cerdo aporta unas 110 calorías por cada 100 gramos, excepto la hamburguesa, cuyo aporte calórico es de unas 240 calorías.
- Es rica en proteínas, que representan un 20% del total de su composición, aunque la cantidad proteica está relacionada con la especie y la edad, con lo que puede ser variable.
- La grasa es el nutriente que más varía y depende también de la especie, el sexo, la edad y el corte de la carne. Se localiza justo por debajo de la piel, de modo que determinados cortes la pueden eliminar.
- Contiene ácidos grasos saturados y ácidos grasos monoinsaturados, más conocidos como "grasa buena", que están presentes en mayor cantidad que en otro tipo de carnes. Dado que el cerdo tiene grasa en su composición, deberán prestar especial atención los consumidores que padezcan obesidad, patologías cardiovasculares o alteraciones de colesterol o triglicéridos.
- Al igual que el pescado, contiene ácidos grasos omega 3, con lo que influye en el correcto desarrollo nervioso y del cerebro, previene el riesgo cardiaco y disminuye la presión arterial.
- La cantidad de minerales es también destacada, entre ellos, el zinc, hierro, fósforo, sodio y potasio. Según qué parte del animal se elija, habrá mayor o menor cantidad de minerales. Cada 100 ml de sangre contiene 200 mg de sodio (de modo que el consumo de morcilla, elaborado con la sangre, deberá moderarse en las personas hipertensas).
- No aporta vitaminas liposolubles, excepto el hígado, con cantidades de vitaminas A y D. En cuanto a las vitaminas hidrosolubles, es muy rica en vitaminas del grupo B, excepto ácido fólico. Sus valores de vitamina B1 y B12 son diez veces mayores que en otras carnes.

- Además, la de cerdo es una de las carnes que menos cantidad de purinas contiene.

Carne de cerdo: medidas higiénicas de manipulación y conservación

Cuanto más pequeñas son las piezas de carne, mas rápido es su deterioro. Por ello, la carne picada es muy susceptible a la contaminación, dada la gran cantidad de superficie expuesta. Por el contrario, las piezas enteras responden mejor a la conservación. Para manipular y conservar la carne, es importante recordar algunas pautas:

La carne de cerdo fresca debe mantenerse en el frigorífico, en la parte mas fría (a menudo, los cajones), durante un periodo máximo de entre tres y cinco días.

El envase idóneo para su conservación en el frigorífico es un recipiente con rejilla para que el jugo que desprende la carne pueda aislarse.

En congelador, debe alcanzar una temperatura de -18°C y su duración puede ser de hasta cuatro meses (para las piezas medianas y grandes) y de dos meses para la carne picada y las salchichas.

Para evitar contaminaciones cruzadas durante la manipulación de la carne, debemos separar los alimentos crudos de los cocinados, trabajar con cada uno de ellos por separado y con distintos utensilios o, en su defecto, lavar los utensilios cada vez que pasemos del crudo al cocido, y viceversa.

Conviene descongelar la carne en el frigorífico, en lugar de dejarla a temperatura ambiente, ya que las bacterias patógenas podrían contaminarla de manera muy rápida. Una vez descongelada, nunca se debe volver a congelar.

La calidad de la carne depende de diferentes aspectos. Su color, sabor y textura están relacionadas con la parte del animal, el sexo o la edad del cerdo. En general, la parte trasera es la de mayor calidad y se considera de alto valor biológico, con menos grasa y más digestiva. La parte delantera es de menor

calidad -de segunda y tercera categoría-, ya que en esa zona del cuerpo se concentra el colágeno y, por tanto, es más gelatinosa.

Cocinar con carne de cerdo

El cerdo es un animal muy arraigado en la cultura gastronómica de España. La calidad de su carne y sus embutidos goza de gran valor y ofrece múltiples opciones en la cocina. También se clasifica por categorías:

- Calidad extra. Corresponde a la cinta de lomo y el solomillo.
- Primera calidad. Abarca al jamón, las chuletas de riñonada y las chuletas de lomo (centro).
- Segunda clase. Corresponde a la paleta y las chuletas de aguja.
- Tercera clase. Son las manos, los codillos, la cabeza, la panceta y el costillar.

La carne de cerdo tiene diversas maneras de cocción y preparado, que varían según la cultura o la situación geográfica. Entre ellas, destacan:

- El ahumado, cuya elaboración consiste en exponer el alimento al humo de diferentes tipos de madera. Esta técnica aporta sabor y actúa también como conservante.
- La cocción al horno, que a menudo se realiza con ejemplares de cerdos jóvenes. El resultado es una carne tierna, melosa y con un gran abanico de sabores, según los ingredientes que se añadan. La carne de cerdo también puede asarse, empanarse, brasearse, prepararse frita o a la parrilla.
- La salazón, que se emplea como método de conservación y aporta al alimento un agradable sabor. Se usa con las costillas y el tocino.
- El jamón, que es quizá la elaboración más típica, muy apreciado por su sabor. En la cocina puede utilizarse entero, asado o deshuesado.
- La paleta ibérica, con las mismas aplicaciones que el jamón, es la pata delantera.
- El codillo, idóneo para cocerlo, se vende al vacío y se presenta con piel y hueso.

La panceta, que se obtiene de la falda del cerdo, puede freírse, guisarse o asarse a la parrilla. Puede estar fresca o adobada.

Cuestiones a tener en cuenta

La carne de cerdo presenta también algunos inconvenientes, ya que proviene de un animal. Contiene una cierta cantidad de grasa saturada y colesterol, y ambos pueden ser nocivos para la salud del consumidor (aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, ácido úrico o exceso de colesterol). También contiene residuos de los subproductos de desecho, como los compuestos nitrogenados. Entre ellos, destacan el ácido úrico, la urea o las purinas. Son compuestos procedentes del metabolismo animal y responsables de la presencia de cálculos renales. Acidifican la sangre, sobrecargan el riñón y el hígado y aumentan la presión arterial.

La carne animal también puede presentar un leve aumento de concentraciones químicas, restos de sustancias químicas tóxicas presentes en el medio ambiente; por ejemplo plomo, cadmio, residuos de plaguicidas, funguicidas o antibióticos. Estos últimos se encuentran sobre todo en animales de ganadería intensiva.

Cuando no hay unas correctas prácticas de manipulación e higiene, aumentan las posibilidades de que aparezcan microorganismos patógenos, como la Trichinella, causante de la triquinosis. Otros organismos que podrían aparecer sin los cuidados necesarios son E. coli, Salmonella, Listeria monocytogenes o S. aureus. No obstante, con buenas medidas de seguridad alimentaria no tiene porqué existir riesgo de intoxicación alimentaria.

Una de las razones reales para que el cerdo haya sido tan desacreditado es que **su grasa fue usada durante muchos años para la cocina y para hacer jabones**. Ha sido considerada como un alimento pesado para la digestión, una carne con un contenido muy alto de calorías, antidiético y hasta un alimento peligroso por la asociación con enfermedades y parásitos.

Estas creencias populares constituyen una **imagen equivocada** que todavía se proyecta a un sector muy amplio de la población. Desde hace algunos años el afán del poricultor y de la industria cárnica ha sido la de obtener un producto que minimice los riesgos para el consumidor. El mercado de la carne de cerdo brinda ahora un producto con una combinación de factores, como son: **comestible, nutritivo y saludable.**

Por esta exigencia del consumidor mejoraron su calidad y, actualmente, se ofrece un 31% menos de grasa, 14% menos de calorías y 10% menos de colesterol con relación al cerdo producido hace 10 años.

Recientes estudios realizados en esta materia han mostrado, en contra de lo que se pensaba, que **es una carne rica en grasas monoinsaturadas**, (similares a los del aceite de oliva), además de contener **altas cantidades de ácido oleico**. Por sus ácidos grasos esenciales, nos ayuda a mantener unos niveles adecuados de colesterol y nos da proteínas de primera calidad necesarias para un correcto desarrollo muscular.

Los nutrientes de la carne de cerdo

El cerdo **es rico en nutrientes y minerales**, sobre todo en **hierro**, necesario para mantener una buena salud. También contiene **sodio, zinc, fósforo y vitamina B1**, tan necesaria para los deportistas, ya que se encarga de transformar la glucosa en energía muscular en casi 10 veces más que otras carnes. También ofrece un alto aporte de **potasio y bajo contenido de sodio.**

El cerdo puede ser considerado una carne baja en grasa de acuerdo con el corte que se elija y al correcto desgrasado externo que se realice, ya que el **70 % de su grasa está por debajo de la piel (tocino)**. Por eso es importante saber elegir las partes más adecuadas del cerdo y con menor concentración de grasa para su consumo.

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. Así que venza el prejuicio contra ese animal, inclúyalo en sus comidas, disfrute de esa carne tan deliciosa para su paladar y conviértalo en un aliado de su salud.