

Información Nutricional

Análisis por la Lic. en Nutrición Mima Mazzei

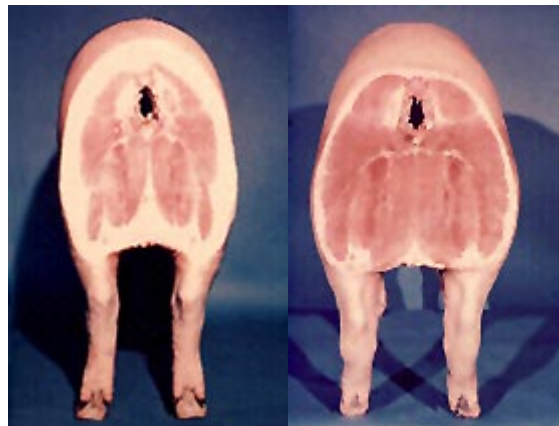
Consejos Dietéticos

- > *Marine el cerdo con jugo, aceto balsámico o aderezo sin grasa, en vez de hacerlo con salsa en base a aceite.*
- > *Deshágase de la salsa de marinada después de cada uso.*
- > *Acompáñelo con verduras al vapor u hojas verdes.*
- > *Consuma preferentemente cortes como solomillo, cuadril, peceto, nalga, carne, etc. Cocine de forma que no les aporte grasa, como por ejemplo a la plancha o a la parrilla.*

Diversos estudios señalan el beneficio de la carne de cerdo incorporada a la alimentación diaria como factor de prevención de distintas enfermedades. Los resultados contradicen la apreciación generalizada de los consumidores, que ven en esta carne un producto de baja calidad nutricional, poco saludable y susceptible de inducir patologías de tipo cardiovascular o a la obesidad.

La carne de cerdo ha sido tradicionalmente considerada como un producto muy graso, dándosele, por tanto, un lugar secundario dentro de la clasificación de la alimentación sana o saludable. Sin embargo, hoy en día sabemos que la calidad de su grasa y la cantidad y calidad de sus proteínas la hacen muy adecuada para el estándar deseable de una carne de calidad. A principios del siglo XX, gran parte del cerdo se usaba para producir grasa comestible. Hoy en día, la carne magra reemplaza una buena parte de esa grasa que ha sido reducida casi en un **30% por ciento**.

Evolución del contenido de grasa en la canal porcina



1963

1999

Fuente: *Gentileza archivo Asociación Colombiana de Porcicultores*

La grasa no puede ser entendida sólo desde la perspectiva de la cantidad total, debemos diferenciar entre la concentración de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados. Los diferenciamos sabiendo que un alimento alto en grasas saturadas - lo que habitualmente es llamado «colesterol malo»- no es altamente recomendable, y si lo son alimentos que contengan grasas insaturadas - especialmente las monoinsaturadas (oleico)- que se las ha relacionado con la reducción del colesterol y las llamamos “cardiosaludables”.

Y precisamente, en la carne de cerdo, **la grasa que predomina es la cardiosaludable**, pues **el 65% del total de sus grasas está compuesto por ácidos grasos insaturados**, de los cuales, **el 45% son OMEGA 9**, es decir, *similares al Aceite de Oliva*.

Veamos el contenido de grasas (en gramos) en algunos cortes de uso habitual, cada 100 gramos de carne:

| | Grasas Totales (gramos) | Grasas Saturadas (gramos) | Grasas Monoinsaturadas (gramos) | Grasas Poliinsaturadas (gramos) |
|-----------|-----------------------------------|-------------------------------------|---|---|
| Solomillo | 1.8 | 0.6 | 0.9 | 0.3 |
| Bondiola | 4.5 | 1.6 | 2.1 | 0.7 |

Fuente: HOY CERDO! / Lic. Mazzei en base a análisis de la FAUBA.

[información detallada](#) 

Con respecto a los contenidos de colesterol, es interesante la comparación de la carne de cerdo con las otras carnes que consumen habitualmente los argentinos. Y de acuerdo a los resultados de Argenfoods (Red Internacional de Sistemas de Datos de Alimentos - INFOODS y FAO), los niveles de colesterol de la carne de cerdo en Argentina son menores o iguales a los medidos en las otras carnes:

Tabla de composición química del grupo de trabajo dirigido por la Dra. Sara Closas - argenfood - U.N. de Luján 1999

Carne Colesterol

Vacuna 45 - 54 (mg)

Aviar 46 - 68 (mg)

Porcina 45 - 50 (mg)

En relación con las proteínas, la calidad que posee la carne de cerdo es muy considerable, ya que es de fácil digestión y la proporción de aminoácidos es adecuada de acuerdo con las exigencias nutricionales para una alimentación saludable. Al mismo tiempo aporta otros nutrientes como el hierro, que es de tipo orgánico y ligado a hemoglobina y mioglobina, el cual estimula la absorción del hierro mineral que previene anemias ferropénicas. También se destaca por ser la carne con mejor relación sodio/potasio, es decir, realiza un excelente aporte de potasio frente a un mínimo aporte de sodio, y por lo tanto, es recomendable para las dietas de hipertensos.

Las ventajas de incorporar con más frecuencia carne de cerdo en la alimentación se ven reflejadas en los análisis, pues con simplemente una porción de 100 gramos, estaremos aportando vitaminas y minerales con una buena cobertura de las recomendaciones nutricionales (IDR), según lo detallado en la siguiente tabla:

| Vitaminas | Aporte | IDR Hombres % | IDR Mujeres % |
|-----------------------|--------|---------------|---------------|
| B1 mg | 0.87 | 58 | 79 |
| B2 mg | 0.04 | 2.5 | 3.1 |
| B3 mg | 4.2 | 22 | 28 |
| B6 mg | 0.18 | 9 | 12 |
| B12 mcg (microgramos) | 0.3 | 15 | 15 |
| Mineral | Aporte | IDR Hombres % | IDR Mujeres % |
| Hierro mg | 1.6 | 16 | 11 |

| | | | |
|-------------|-----|----|----|
| Potasio mg | 511 | 26 | 26 |
| Selenio mcg | 9.1 | 17 | 17 |
| Zinc mg | 1.4 | 13 | 18 |

Fuente: HOY CERDO! / Lic. Mazzei en base a análisis de la FAUBA.

Teniendo en cuenta todas estas características, la carne de cerdo es un producto noble en el entorno de una alimentación saludable y equilibrada. Y dependiendo del tipo de pieza a consumir, se trata de un producto recomendable, incluso, en los planes de alimentación para prevenir problemas nutricionales como la obesidad, dislipemias, hipertensión y anemia.

Comparación cada 100 gramos de alimento:

| | | |
|--------------------------|-----------------|-----|
| Carne | Calorías | |
| Solomillo de cerdo asado | | 164 |
| Muslo de pollo asado | | 232 |
| Pechuga de pollo asada | | 197 |
| Salchicha de viena | | 269 |
| Hamburguesa vacuna | | 240 |
| Lomo asado | | 175 |
| Milanesa al horno | | 282 |

Fuente: USDA

La carne de cerdo responde a las exigencias de un mercado que requiere día a día alimentos más sanos y frescos, sin exceso de calorías y con valores adecuados a los actuales requerimientos