

LA CARNE DE CERDO: BENEFICIOS DE UNA CARNE BLANCA, RICA Y SALUDABLE

Fuente: Interporc



Ofrece numerosas propiedades que ayudan a llevar una alimentación sana y equilibrada, para la que los expertos recomiendan un consumo de carnes magras, como la carne de cerdo, de 3 a 4 veces por semana.

La carne de cerdo, por sus características de composición y color se ha incluido en el grupo de las carnes blancas por diferentes instituciones como la Organización Mundial de la Salud y la Dirección General de Agricultura de la Comisión Europea. En concreto, esta última señala que “las llamadas «carnes rojas» (vacuno y ovino/caprino) y «carnes blancas» (porcino y aves de corral) ofrecen diversas propiedades positivas y una gama de sabores y texturas”.

La diferenciación de una carne como carne blanca o roja se asocia básicamente a su color. Este depende de la forma química bajo la que se encuentre la proteína mioglobina que está presente en las fibras musculares y es la encargada de transportar el oxígeno necesario para el funcionamiento del músculo.

La mioglobina está compuesta por un grupo hemo y un átomo de hierro, y su función es el almacenamiento de oxígeno. Cuanto más activos son los músculos del animal, necesitan más oxígeno para contraerse y relajarse, y su contenido en mioglobina es mayor, por lo que su color es más oscuro. Por este motivo, el color de la carne varía también según la parte muscular de procedencia. Por ejemplo, la carne procedente de las extremidades es más oscura que la de otras piezas musculares, como el lomo.

Relacionada directamente con el contenido en mioglobina, se encuentra la diferencia entre las carnes rojas y blancas por el contenido en hierro, siendo mayor en las carnes rojas. Por otro lado, la diferencia nutricional fundamental entre carne roja vs carne blanca es la cantidad y calidad de la grasa que contienen, mucho menor en las carnes blancas.

Lomo de cerdo	Filete de Pollo	
	104	112
Energía (kcal)		
	20	21,8
Proteínas (g)		
	2,65	2,8
Grasa (g)		
	0,9	0,76
AGS (g)		
	1,1	1,26
AGM (g)		
	0,65	0,52
AGP (g)		
	58	69
Colesterol m(g)		
	0,17	0,2
Sal (g)		

La composición nutricional de la carne de cerdo varía según el corte de que se trate. Los cortes magros de la carne de cerdo presentan un bajo aporte calórico, 104 kcal por cada 100 gramos de lomo de cerdo, proteínas de alto valor biológico, y un moderado aporte graso en el que priman los ácidos grasos insaturados. Además, contiene zinc, fósforo o potasio como minerales más destacados, y se caracteriza por su contenido en vitaminas del grupo B como la B1, B3, B6 y B12.

AGS: ácidos grasos saturados; AGM: ácidos grasos monoinsaturados; AGP: ácidos grasos poliinsaturados

Elaborado a partir de Moreiras O, Carbajal A, y col. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. 17ª ed. Madrid: Ediciones Pirámide; 2015.

Dada su composición los expertos recomiendan su consumo de tres a cuatro veces por semana, tanto para su inclusión dentro de una dieta equilibrada como en dietas cardiovasculares, hipocalóricas, reducidas en sal o colesterol.