

Mitos y verdades

Calorías, sólo las que hacen falta

Sabemos que es magro y sano y puede incluirse dentro de esquemas alimentarios bajos en calorías. El hombre necesita consumir una media de 2.000 a 2.400 kilo-calorías para atender a sus necesidades diarias. Al consumir 150 g de cerdo estará consumiendo apenas 172 Kcal.

Comparación cada 100 gramos de alimento

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

Carne	Colesterol
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

Mucho músculo y poca grasa

Hasta mediados del siglo XX, gran parte del cerdo se usaba para producir grasa para cocinar y jabón. Hoy en día, la carne magra reemplaza una buena parte de esa grasa que ha sido reducida en más de un 30%. El 48% de la grasa porcina son ácidos grasos monoinsaturados del tipo oleico. La ingesta de este tipo de grasa contribuye a reducir los niveles de colesterol total en sangre a expensas del llamado colesterol malo o LDL y aumentar la relación con el llamado colesterol bueno o HDL.

Importante fuente de proteínas, vitaminas y minerales

Una porción de 100 gr de lomo de cerdo constituye una fuente "excelente" de proteína, tiamina (B1), vitamina B6, fósforo y niacina (B3), y una "buena" fuente de riboflavina (B2), potasio, zinc y Omega 3. Con solo 110 calorías cada 100 gramos cubre

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.
(IDR: Ingesta Diaria Recomendada)*

Una sabrosa realidad:

Dentro de los alimentos sanos el pollo sigue siendo un favorito, pero siete de cada diez expertos en alimentos creen que el cerdo está ganando en popularidad, porque tiene más sabor que el pollo y porque su carne magra puede compararse (en cuanto a la cantidad de grasa, calorías y colesterol) a una pechuga de pollo sin piel.

Estos avances arrojaron una carne de cerdo con las siguientes ventajas

- Una carne con bajo nivel de sal, que resalta el aroma y sabor, aumentando su jugosidad.
- Grasas insaturadas, que no elevan el colesterol y mantienen un nivel bajo de cardiopatías.
- Un mejor sabor.
- Aportes vitamínicos del grupo B, rico en proteínas, bueno para el sistema nervioso y el buen funcionamiento del cerebro
- Rico en grasas saludables y minerales como el hierro, fósforo, selenio, zinc y potasio.
- Su cantidad de ácido oleico sirve para combatir enfermedades cardiovasculares.
- Muy útil en los planes de adelgazamiento, pues cada 100 gr. apenas aportan 110 calorías.