

Carne de cerdo: injusta mala fama

Fuente: revista.consumer.es & El Portal del Chacinado. 16/05/2014 Extraído de El Portal del Chacinado (<http://elportaldelchacinado.com/>)

La carne de cerdo no goza de buena fama entre algunos consumidores, pero hemos de saber que la ingesta de carne fresca de porcino, siempre que se elijan las piezas magras y no se abuse en las cantidades ni en la frecuencia, es coherente con una dieta equilibrada y saludable.

En los últimos años, el cerdo ha cargado con el anatema de ser un alimento especialmente rico en colesterol. Pero esta percepción, tan extendida entre nosotros, está muy alejada de la realidad y lo comprobamos a nada que comparemos su composición con la de productos muy ricos en colesterol, como la yema de huevo (250 miligramos por unidad); la mantequilla (250 mg/100 g), o el queso seco o semiseco (unos 100 mg/100 g). La carne magra del cerdo contiene entre 60 y 80 miligramos de colesterol por cada 100 gramos, un nivel más bajo que el de algunas carnes de cordero y vaca.

El cerdo posee, además, interesantes propiedades nutritivas, si bien debemos limitar el consumo de despojos y vísceras, como hígado, riñones o sesos, por su elevado contenido de colesterol (entre 300 y 400 miligramos por cada 100 gramos).

Cuando hablamos de carne porcina debemos distinguir dos tipos: el cerdo blanco y el ibérico. En el blanco se obtiene un mayor rendimiento de la canal y su carne resulta más magra, mientras que el cerdo ibérico, alimentado con bellotas y montanera (pasto de monte), se destina fundamentalmente a la industria de jamones y embutidos de calidad. La carne de cerdo es muy proteica, aporta de 18 a 20 gramos de proteína cada 100 gramos, aunque este contenido varía en función de la especie, la edad y la parte de la canal de donde proceda la carne. El lechón, al retener una mayor cantidad de agua, destaca por su carne tierna y jugosa, pero es menos rica en nutrientes que la del cerdo adulto.

La parte delantera, mejor que la trasera

La parte trasera del cerdo es de primera categoría comercial y rica en proteína muscular de gran valor nutritivo (contiene todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para formar sus propias proteínas, y son fácilmente absorbibles por nuestro organismo).

Es ideal para ser asada a la brasa o a la parrilla, por su bajo contenido graso y por resultar muy digestiva. Las piezas delanteras, en cambio, son de segunda y tercera categoría y necesitan una cocción más prolongada para alcanzar el punto de ternura adecuado. Esta parte delantera se distingue también por algunas de sus proteínas (las que forman el tejido conjuntivo o colágeno, que aumenta con la edad del animal). El colágeno, que forma parte de piel, huesos, tendones y ligamentos, es una proteína de escaso valor biológico por su pobre aportación en aminoácidos esenciales, como la lisina o el triptófano.

Además, durante el proceso de cocción el colágeno se convierte en gelatina, que en salsas y caldos de carne dificulta el proceso digestivo de quien la ingiere.

La carne porcina se distingue también por su alto contenido en grasa, el componente más variable en función de la especie, raza, sexo, edad, tipo de corte, pieza a consumir y, por supuesto, de la alimentación recibida por el animal. Al igual que otras reses de abasto, la carne de cerdo contiene ácidos grasos saturados, poco saludables al estar implicados en el aumento de colesterol en sangre.

Pero también incluye ácidos grasos monoinsaturados (la grasa buena) y lo hace en proporción superior al resto de carnes. Además, aporta ácidos grasos esenciales (linoléico y linolénico) para nuestra alimentación.



Olivo con patas

El cerdo de raza ibérica, alimentado (en la fase de cebo) con bellotas en la dehesa, tiene mayor proporción de ácidos grasos monoinsaturados, sobre todo oleico, llegando a superar el 50% de todas las grasas. Este ácido graso, componente mayoritario del aceite de oliva, ha propiciado que al cerdo ibérico se le considere un “olivo con patas”.

La carne de ibérico es rica también en ácidos grasos poliinsaturados, que suponen hasta un 15% del total de su grasa. Por tal razón, en esta carne los ácidos grasos saturados (perjudiciales para el corazón) representan un porcentaje menor respecto a otras carnes.

Los ácidos grasos insaturados son líquidos a temperatura ambiente, de ahí que los buenos jamones goteen. Los cerdos de raza blanca pueden variar su proporción de grasas si se les alimenta con maíz o soja, ricos ambos en grasas insaturadas.

No todas las partes engordan igual

Las grasas, sean mejores o peores para el corazón, siempre aportan calorías. Por ello, debemos mostrarnos cuidadosos al elegir la pieza de carne a consumir, inclinándonos por las menos grasas, por más saludables y menos calóricas. La carne de cerdo contiene, por otra parte, todas las sustancias minerales esenciales para el organismo, si exceptuamos el calcio.

Merece ser destacado el aporte de hierro, en forma de hierro hemo, que se absorbe fácilmente. Esta riqueza en hierro es el principal argumento para no suprimir la carne de nuestra alimentación. Los despojos contienen más hierro que las piezas magras pero también son más ricos en colesterol. La carne de cerdo no aporta vitaminas liposolubles, a excepción de las vísceras como el hígado, rico en vitamina. A y D. Pero contiene vitaminas del complejo B, excepto el ácido fólico.

Además, la carne de cerdo es, junto con la de vacuno, la que menos cantidad de bases púricas contiene. Estas sustancias elevan los niveles de ácido úrico, tan conocido como temido por las personas que padecen gota.

Recomendaciones dietéticas

- Eliminar la grasa visible (grasa de cobertura).
- Desgrasar, antes y después de la cocción, las carnes en salsa y los caldos. Preparar la carne guisada de víspera, y guardarla en frío para que la grasa solidifique. De

esta manera, se podrá eliminar fácilmente la grasa que queda concentrada en la superficie de la salsa o caldos.

- Cortar los embutidos poco antes de servirlos, para evitar que se dessequen.
- Los chacinados tienen límite de conservación: los crudos curados aguantan más tiempo, pero a medida que pasan los días se desecan. Los curados, sobre todo si están cortados o empezados, se hacen más fuertes de sabor ya que se concentra la sal (pierden agua).
- La nevera perjudica la conservación de los embutidos. Lo óptimo son lugares frescos, secos, oscuros y ligeramente ventilados. Los embutidos que están en la nevera se han de sacar una hora antes de servirlos para que pierdan el frío y recuperen aromas y presencia física
- Las personas con alteraciones de lípidos (hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia) han de consumir exclusivamente carnes magras, incluida la de cerdo, y reemplazándolas por pescado con la máxima frecuencia posible
- En caso de hipertensión arterial severa, tenemos que reducir el consumo de carnes en general y eliminar de la dieta embutidos, salazones y adobados, ya que además del sodio de la carne, se les adiciona sal para su conservación. La sal retiene agua, que provoca una elevación de la presión sanguínea.