

Consejos y valores de los nutricionistas sobre la carne porcina

Fuente: CarneySalud & Razas Porcinas



Los nutricionistas destacan que la carne porcina, sobre las demás carnes, es la que más ha evolucionado en los últimos 30 años, a un ritmo y con unos logros impresionantes.

Los cerdos a través de las empresas de genética y con la complementación de técnicas mejoradas como la inseminación artificial, junto a los avances en nutrición y formulación de dietas que cumplan las altas necesidades energéticas, han logrado la carne porcina que hoy vemos al comprar, una carne magra, con grasa saludable y gran aporte de proteínas y vitaminas vitales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Por eso tenemos este artículo, elaborado a partir de las preguntas que siempre se deben hacer al nutricionista.

¿Cómo podemos distinguir los diferentes cortes de la carne porcina y vacuna?



En función de la coloración de la carne vamos a poder distinguir los cortes de carnes rojas, entre las que se encuentra el vacuno, de las carnes blancas, como es el caso del cerdo. El color de las carnes blancas es debido a su menor contenido en mioglobina, que es el pigmento responsable de la coloración de la carne.

Dentro del vacuno, el lomo es una de las piezas más valoradas debido a que es muy tierna, jugosa y recubierta por una fina capa de tejido conjuntivo y grasa. También muy valorada, pero algo más caro es el solomillo, que se caracteriza por ser el corte más tierno del vacuno. El morcillo tiene un aspecto irregular, con nervios que lo atraviesan, mucho colágeno y poca grasa, mientras que la aguja tiene vetas de grasa infiltrada.

En el cerdo, las chuletas de aguja corresponden a las primeras costillas del animal, por lo que tienen mayor cantidad de grasa, mientras que las chuletas de riñonada son las que corresponden a la zona del espinazo, por lo que tienen una carne más limpia. La bondiola es muy veteada con grasa, siendo bien magra. Por otro lado, la panceta es un corte formado principalmente por grasa, con alguna veta de carne magra.

Con el término de cortes magros nos referimos a una carne tierna, ya que presenta infiltraciones de grasa en todo el corte.

¿Por qué es importante que los ancianos consuman carne porcina?

Durante la tercera edad, una alimentación variada y equilibrada es fundamental para mantener el estado físico y mental de los ancianos. Para facilitar su ingesta, en este periodo de la vida, la comida debe ser fácil de preparar, apetecible y, además, de fácil masticación y digestión.

La carne porcina es una fuente de proteínas, que en esta edad les va a ayudar a mantener los huesos en condiciones normales. Además, les va a aportar otros nutrientes como el hierro y el zinc.

De entre los diferentes cortes de carne porcina, es recomendable que los ancianos elijan las piezas con menos grasa. Por ejemplo, el lomo de cerdo, además de ser una carne tierna, aporta nutrientes como el fósforo, el potasio y vitaminas del grupo B y tiene un bajo contenido en grasas saturadas, lo que contribuye a mantener normales los niveles de colesterol sanguíneo.

¿Cómo se debe descongelar la carne porcina?



De forma general, se puede descongelar la carne porcina de tres maneras distintas: mediante refrigeración, en agua fría (manteniendo la carne en una bolsa hermética) o en el microondas.

De las tres formas, la más segura desde el punto de vista de seguridad alimentaria es mediante la refrigeración, ya que una vez que se ha descongelado la carne podemos mantenerla en la nevera de 3 a 5 días antes de cocinarla. En cambio, si descongelamos la carne en el microondas o por medio de agua fría debemos cocinarla inmediatamente después para evitar que se multipliquen los microorganismos, ya que el aumento de la temperatura de ese producto puede permitir que crezcan.

Tras el cocinado, podemos volver a congelar la carne sin que suponga un riesgo microbiológico siempre que se sigan las recomendaciones de higiene apropiadas.

¿Es necesario que las carne porcinas y productos cárnicos lleven aditivos?



Los aditivos alimentarios son sustancias que se añaden a los productos con un propósito tecnológico. Se emplean en técnicas como el curado de los productos cárnicos y para facilitar la conservación de las carnes frescas, permitiendo así que lleguen a los consumidores con las características óptimas para su consumo y con todas las garantías de seguridad alimentaria.

La utilización de los aditivos, tanto en la industria cárnica como en el resto de la industria alimentaria, se encuentra estrictamente regulada. Su uso garantiza la seguridad de los productos que consumimos, ya que de lo contrario aumentaría el riesgo de contaminación de los alimentos y se reduciría el tiempo de conservación de los mismos. La industria cárnica utiliza los aditivos de forma responsable siguiendo las buenas prácticas de fabricación de los productos.

¿Es saludable incluir carne porcina en la dieta de los niños? Según las distintas etapas del desarrollo:

Niños preescolares: se debe preferir la carne magra, siendo una alternativa saludable para variar la dieta diaria. Es importante ofrecer a los niños la carne bien cocinada, nunca poco hecha, para facilitar su digestión.

Niños en edad escolar: la carne magra, cocinada con técnicas culinarias sencillas y con la adición de poca cantidad de grasa, es adecuada en los niños en edad escolar. El consumo de carne favorece el crecimiento y desarrollo, tanto físico como intelectual, adecuados en esta etapa, aportando proteínas de buena calidad, así como hierro, cinc y vitaminas del grupo B.

Adolescentes: la presencia de carne magra como parte de una dieta equilibrada es saludable, ya que contribuye al aporte de nutrientes esenciales. La carne porcina ayuda a completar las necesidades proteicas requeridas para el correcto crecimiento de los adolescentes y ayuda a completar sus elevadas necesidades en vitamina B₁₂. Las necesidades de hierro son mayores que en cualquier otra etapa de la vida, por un lado por el aumento de volemia (aumento del volumen de sangre), y por otro, por la mayor concentración de hemoglobina que se produce por la maduración sexual en los varones y por las pérdidas menstruales en las mujeres, por tanto, el consumo de carne contribuye a cubrir sus necesidades de hierro.

¿El consumo de carne porcina es recomendable en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia?



En el caso de las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia se debe adecuar la ingesta de nutrientes a las necesidades concretas de cada etapa, si bien tienen una serie de patrones comunes: se debe incrementar la ingesta de proteínas, cuidar la ingesta de grasas, evitando la deficiencia en ácidos grasos esenciales, conseguir el correcto aporte de hierro, cinc, ácido fólico y vitamina B12, entre otros. Por todo ello, el consumo de carnes magras es una buena elección, ya que aportan todos estos nutrientes, con un contenido graso bajo.

¿Cuáles son carnes rojas y cuáles blancas? ¿En qué se diferencian?

Tradicionalmente las carnes se han clasificado en carnes blancas y carnes rojas. La diferenciación de una carne como blanca o roja, se asocia a su color, que depende de la forma química bajo la que se encuentre una proteína presente en todas las carnes denominada mioglobina. La mioglobina es una proteína presente en las fibras musculares y que es la encargada de transportar el oxígeno necesario para el funcionamiento del músculo. 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.

El color de la carne, depende exclusivamente de la cantidad de mioglobina y hemoglobina presente en los músculos del animal. Las carnes blancas contienen menos mioglobina y hemoglobina que las carnes rojas. Nutricionalmente, el diferenciador fundamental entre las carnes es la cantidad y calidad de la grasa que contienen.

Según el contenido graso de la carne, al margen de ser roja o blanca, se diferencian dos tipos: carnes magras y carnes grasas. Las carnes magras son aquellas que tienen un contenido de bajo a moderado. Es conveniente el consumo de 3 a 4 raciones semanales de carnes magras, consumiendo las carnes más grasas de forma esporádica. Una ración se considera de 100 a 125 gramos de peso neto.

Las carnes rojas son aquellas que tienen una mayor proporción de grasa, siendo esta mayoritariamente de tipo saturado, por lo que presentan un mayor contenido calórico. Además, su color viene determinado por su contenido en hierro, así, las carnes rojas presentan una coloración más intensa porque tienen más cantidad de hierro que las carnes blancas.

En general, deben consumirse de 3 a 4 raciones de carne blanca o magra a la semana, realizando un consumo ocasional de carnes rojas (2-3 veces/mes).

¿Cuánto tiempo puedo conservar la carne porcina en la nevera sin que se estropee y cambie su valor nutritivo?

El tiempo de conservación de la carne porcina se ve alterado por diversos factores, si la carne no se conserva de manera adecuada, se produce la proliferación de microorganismos, dando lugar a alteraciones físicas y de la composición nutricional, ya que se degradan las proteínas, además supone un riesgo para la salud.

El tiempo de conservación depende de las condiciones higiénicas en las que se ha manipulado ésta durante toda la cadena de producción, la puesta a la venta, el traslado y conservación en el hogar, etc.

Además, el tiempo de conservación puede variar dependiendo de si la carne es fresca y sin ningún tipo de técnica de conservación, como el corte tradicional en carnicería o si está envasada en atmósfera protegida. La carne fresca entera o en filetes se conserva entre 2 y 5 días en la nevera doméstica (entre 2º y 5º C). Dicha conservación debe realizarse en recipientes cerrados con rejilla que separe el jugo que desprende la carne, o envuelta en film transparente. En el caso de la carne envasada en atmósfera protegida, la duración puede ser de 9 a 10 días, ya que la atmósfera que se ha incluido colabora en una mayor conservación de la carne retrasando su deterioro, además no influye en la calidad ni en las características organolépticas de la carne.

Por otro lado, el tiempo de conservación depende del tamaño de la carne, así, las piezas enteras o en cortes grandes, se conservan durante más tiempo que la carne picada, ya que ésta se ha manipulado más, lo que puede aumentar su contaminación. La carne picada, a la que no se ha añadido ningún ingrediente que aumente su conservación, se mantiene unos 2 días, si se le adicionan conservantes, puede durar hasta 7 días.

¿Conserva las mismas propiedades la carne porcina congelada?

Si la congelación se realiza adecuadamente, la carne conserva todas las propiedades nutricionales, así como las características de sabor, aroma y textura originales.

Se recomienda congelar la carne limpia de piel y despojos, ya que pueden alterarse con más facilidad. La congelación debe hacerse rápidamente, ya que de lo contrario el agua de la pieza forma cristales de hielo que pueden dañar la estructura de la carne, y por tanto su aspecto y textura. Además, la pieza debe estar protegida con papel transparente, ya que el contacto directo con el frío provoca quemaduras por frío, alterando la carne.

Por otro lado, es muy importante descongelar la carne de la manera adecuada. Debe hacerse en refrigeración, de forma lenta, para evitar la exudación (pérdida de agua) de la pieza, lo que provoca a su vez la pérdida de nutrientes como las vitaminas y los minerales, y de sabor. Además, no se debe volver a congelar un alimento que ya ha sido descongelado, ya que sufre pérdidas nutricionales, de textura, y hay más riesgo de contaminación.

¿Cómo se recomienda cocinar la carne porcina que tienen mayor cantidad de grasa?



Antes de cocinar carnes con un mayor contenido en grasa se recomienda retirar la grasa visible. Una vez tenemos el corte de carne lo más limpia posible, lo ideal es cocinar este producto empleando técnicas de preparación sencillas que requieren poca adición de grasa. Entre estas técnicas de cocinado están el asado al horno, la cocción o la plancha. Para estas carnes se recomienda no prepararlas fritas o con rebozados, ya que aumentaríamos esta cantidad de grasa.

