

Corte de Carne de Cerdo

La Carne de cerdo tiene magnificas propiedades nutricionales y es recomendada como un alimento de excelente calidad.

Su carne, más parecida a las blancas que a las rojas, es alta en proteínas, principal componente de los músculos y órganos, necesarias para crecer y reparar los tejidos del organismo.

Dependiendo del corte, la carne del cerdo es baja en grasa (magra). usualmente la parte trasera es más magra que la delantera.

La carne de cerdo es una excelente fuente de vitaminas del grupo B, con casi 10 veces más vitaminas B1 que otras carnes. También posee minerales y sobretodo hierro.

Con respecto al colesterol, alrededor del 48% de su grasa contiene ácidos grasos monoinsaturados (similares a los del aceite de oliva) El consumo de este tipo de grasa contribuye a reducir los niveles de colesterol llamado Colesterol Malo o LDL y aumentar el llamado Colesterol Bueno o HDL.

A las personas que sufren de gota, les interesará saber que la carne de cerdo es una de las menos purinas contiene.



CORTES DE CARNE DE CERDO

1. Cabeza.
2. [Lomo Enrollado](#).
3. [Bife de Lomo](#)
4. [Asado](#).

5. Patita.
6. Tocino.
7. [Chicharrón](#).
8. [Chuleta de Lomo](#).
9. [Lomo Fino](#).
10. [Pierna sin hueso](#)
11. [Chuleta de pierna](#).

En mercados, supermercados, camales.. pueblos/ciudades u otros expendios los nombres/cortes podrían variar.