

## EL CERDO Y SUS PROPIEDADES NUTRITIVAS

---

- Desafortunadamente, durante muchos años la carne de cerdo ha sido considerada como un alimento "pesado", una carne "grasosa", con un contenido "muy alto en calorías", y aún un alimento "peligroso" por su posible asociación con enfermedades y parásitos.
- El Cerdo de hoy es más bajo en grasa, calorías y colesterol, sin duda es el resultado de nuevas técnicas en su crianza y alimentación. Según datos de USDA, la carne de Cerdo ha bajado en el contenido de grasa considerablemente.
- Además del valor monetario de la carne, actualmente el Cerdo tiene un valor nutritivo inherente que contribuye inmensamente a la salud y al bienestar humano. Según requerimientos mínimos diarios recomendados por la Academia Nacional de Ciencias, una sola porción de comida de únicamente 100 grs. de carne (magra) de Cerdo guisada, proporciona más de la mitad de las proteínas, 74-103% de tiamina, 18-37% de hierro y sólo 9% de las calorías que necesita un adulto diariamente. Aún cuando más de la mitad de estas calorías provienen de las proteínas, 6 cortes de carne de Cerdo sirlón asado, chuletas, espaldilla fresca para día de campo, pierna fresca (jamón) lomo y jamón ahumado contiene 250 calorías en una porción de 100 grs.
- En Realidad, cualquier parte del Cerdo que no sea tejido musculoso estriado, se considera como producto derivado, incluso la gran variedad de carnes comestibles.

## EL CERDO Y SUS PROPIEDADES NUTRITIVAS

---

Composición por 100 g de algunas carnes					
	<b>P.</b>	<b>G</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Col</b>	<b>AGS</b>
<b>Ternera</b>	19	11	181	70	3,4
<b>Cerdo</b>	16	25	290	72	11,5
<b>Pollo con piel</b>	20,5	4,3	121	87	1,4
<b>Cordero</b>	17	19	248	78	9,4
<b>Conejo</b>	22	8	162	65	2,6
<b>Hígado de ternera</b>	19	3,8	140	300	1,2

**P:** proteínas; **G:** grasas; **Kcal.** kilocalorías; **Col:** colesterol;  
**AGS:** ácidos grasos saturados

## EL CERDO Y SUS PROPIEDADES NUTRITIVAS

---

Composición por 100 g de algunos embutidos					
	<b>P.</b>	<b>G</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Col</b>	<b>AGS</b>
<b>Chorizo</b>	17	44	468	100	18
<b>Jamón york</b>	21	22	289	89	7,1
<b>Jamón serrano</b>	17	35	380	62	11,7
<b>Mortadela</b>	19	21	265	100	8,7
<b>Salchichas Frankfurt</b>	20	25	315	100	9,2

**P:** proteínas; **G:** grasas; **Kcal.** kilocalorías; **Col:** colesterol; **AGS:** ácidos grasos saturados

Fuente: Porcicultores de Jalisco