

La carne de cerdo incorporada a la alimentación diaria es beneficiosa para la salud, y en algunos casos hasta se señala como un factor de prevención de ciertas enfermedades. Originalmente era una carne grasa, sin embargo gracias a mejoras en la alimentación y cría de los animales se ha logrado disminuir un 30% la grasa del cerdo y ha aumentado su masa magra, es decir sus proteínas. Además tiene mucho sabor y se puede combinar muy bien con diferentes guarniciones. Incluso la variedad de cortes que se pueden obtener, permiten distintas formas de preparación con excelentes resultados.



Características nutricionales

Proteínas: La carne de cerdo constituye una fuente de *Proteínas de alto valor biológico o proteínas completas*, necesarias para el crecimiento y mantenimiento de nuestro cuerpo debido a que la proporción de los aminoácidos es adecuada. A su vez, estas proteínas son de cadena corta y con mayor contenido de colágeno, por lo cual resultan de fácil digestión.

Grasas: La grasa de los porcinos es principalmente subcutánea (debajo del cuero y fuera del músculo), es decir que se puede retirar fácilmente antes o después de su cocción. No obstante, se recomienda elegir los cortes magros para consumo diario y reservar los cortes grasos para ocasiones especiales.

Con respecto a la calidad de las grasas, más de la mitad está compuesta por ácidos grasos insaturados, de los cuales una muy buena parte son los famosos OMEGA 9 o ácidos grasos monoinsaturados. Estos omegas contribuyen a reducir el colesterol malo (o LDL) y aumentar la relación con el llamado colesterol bueno (o HDL).

Colesterol: Los niveles de colesterol en la carne de cerdo argentina son muy similares a los que contienen otras carnes de consumo habitual, a veces incluso menores. La carne porcina, al igual que la vacuna, posee entre 45 y 50 mg de colesterol cada 100 g, mientras que la aviar presenta entre 46 a 68 mg cada 100 g.

Vitaminas y minerales: Esta carne contiene buena proporción de hierro y otros minerales como fósforo, selenio y zinc. Además aporta vitaminas del complejo B, como la B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B6 (Piridoxina) y Vitamina B12.

También se destaca por ser la carne con mejor **relación sodio/potasio**, esto significa que brinda un excelente aporte de potasio frente a un mínimo aporte de sodio, y por lo tanto, es recomendable para las dietas de hipertensos y todos aquellos que deseen reducir su ingesta de sodio.

Consejos para su compra:

- La carne debe ser de color rosa perlado y de textura fina, de aspecto jugoso pero no mojado o grasiento.
- La grasa debe ser de color blanco y firme, no amarillento.
- Si el corte de carne posee piel fina o grasa externa, debe tener aspecto fresco y húmedo.
- Los huesos cortados deben ser rojos y esponjosos.



Conservación:

En la heladera: Los cortes grandes o piezas enteras pueden permanecer entre 3 y 5 días (0 a 7 °C), en cambio los cortes pequeños sólo 2 a 3 días por su mayor superficie de contacto con el aire –lo cual genera que la carne se deteriore más rápidamente-. Si se guarda carne cocida se debe tapar y refrigerar hasta 4 días.

En el freezer: se puede congelar durante 6 meses, y se conservan sus características nutricionales siempre y cuando se guarde en recipientes o envueltas en materiales adecuados (papel aluminio, papel para freezer, polietileno).

La mejor forma para descongelar carne, sin perder sus características, es en la heladera de forma lenta y por un tiempo medio de 7 horas por cada kilogramo de carne.

Tipos de animales del mercado

Animal	Características
Cochinillo	Son animales faenados antes del destete, la res pesa entre de 3,5 a 4 kg.
Lechón	Se faena a los 60 días de edad y la res pesa entre 10 y 14 kg.
Cachorro parrillero	Son faenados a los 4 meses y medio y su peso res es de 52 a 56 kg.
Capón	Son reses de entre 80 y 95 kg.
Chancha	Es la hembra de descarte, tiene entre 5 y 6 meses de edad y la res ronda los 165 a 170 kg.
Padrillo	Es el macho entero (sin castrar) que tiene un rendimiento de res de 250 kg.

Cortes de carne fresca y sus métodos de cocción

Cortes	Características
Solomillo	Es un corte magro, equivalente al lomo y en general viene junto al carré.
Carré	Es un corte magro, de forma pareja que es ideal para rellenar o servir como fiambre, como también para cocinar a la parrilla, al horno, en churrascos o grillado. Se puede cocinar con hueso o deshuesado, sin embargo se recomienda no retirar su grasa para evitar que se reseque y aprovechar su sabor.
Peceto	Corte muy magro y sin hueso. Su cocción puede ser a la cacerola, braseado, o al horno y servido como fiambre.
Nalga	Corte magro y sin hueso. Es ideal para preparar milanesas, escalopes, churrasquitos, o en salteados.
Cuadril	Corte magro y sin hueso, recomendado para milanesas, escalopes, churrasquitos, grillado o a la plancha.
Bola de lomo	Corte magro y sin hueso, se puede preparar braseado, al horno o churrasquitos y milanesas.
Cuadrada	Corte magro y sin hueso. Se pueden preparar milanesas, churrascos o grillado.
Bondiola	Es un corte graso y por lo tanto muy sabroso. Se recomienda cocinar a la parrilla, al horno o grillado con una rejilla para escurrir la grasa, aunque acepta diversas formas de preparación.
Pechito con manta	El pechito es el equivalente al "asado" y la manta es el "vacío", se pueden preparar unidos o separados. Es un corte con hueso es ideal para cocinar a la parrilla por su cantidad de grasa.
Picada	Con esta se pueden preparar rellenos para empanadas, pasteles, pastas, salsa boloñesa al igual que la carne picada de vaca aunque más magra.
Matambrito	Es un corte graso, sin hueso, delgado y muy sabroso. Se puede cocinar al horno, a la parrilla, estofado, braseado o relleno. Puede venir junto al pechito y podrá separarse o no para su cocción.
Jamón	Es la pata trasera del cerdo. Se puede cocinar fraccionado en chuletas grilladas o a la parrilla, ó entero. Para esto último es mejor inyectar salmuera para condimentar hasta el centro de la pieza.

Paleta	Es la pata delantera del cerdo, su carne es más dura por lo que se recomienda utilizar métodos de cocción como hervor, braseado, cazuela o estofado quitando la grasa antes de su cocción.
Codillos	Son la parte anterior a las manitos, son de consistencia dura aunque con mucho sabor, y se pueden aprovechar mejor por hervido o braseado
Panceta	Es un corte graso y muy sabroso, por lo cual se puede utilizar fresca en hervidos, guisos o rellenos. Si se desea se puede quitar parte de la grasa para obtener un corte magro. Se consigue también ahumada o salada y en fetas para otras preparaciones.
Cabeza	Tiene poca carne aunque es muy sabrosa. Se utiliza comúnmente para guisos o para preparar pates o fiambres como el famoso “queso de chanco”
Tocino	No constituye un corte de carne, sino que es la grasa de mejor calidad en el cerdo por ser la más blanca y pura. Se utiliza para la elaboración de chacinados o para agregar a algunas preparaciones.
Hígado	Ideal para preparar patés.
Riñón	Se puede preparar a la provenzal, en sartén o a la parrilla.

Recomendaciones para la cocción:

- Cocinar completamente sin dejar partes rojas, aunque sin resecar. El jugo debe ser color caramelo.
- Al cocinar cortes magros, para conservar mejor sus jugos, se puede colocar un recipiente con agua o caldo dentro del horno.
- Otra opción es sellar el corte de carne sobre la plancha o la cacerola caliente. Se puede agregar rocío de aceite vegetal.
- Para cortes grasos es bueno utilizar el método de parrilla o de horno con una rejilla para permitir que la grasa escurra.
- Al preparar cortes grandes, como paleta o pernil enteros -más de 5 kg- se deben cocinar lentamente durante 50 minutos/kg.
- Los cortes pequeños, como las costillitas, se cocinan en un “vuelta y vuelta” para que no se sequen.

Alimentos elaborados con cerdo

La carne de cerdo es comúnmente utilizada como insumo en la elaboración de alimentos procesados, tales como chacinados y embutidos que son muy sabrosos y prácticos para consumir. Estos alimentos son los fiambres, chorizos, salchichas, etc. **Sin embargo, contienen mayor cantidad de calorías, grasas saturadas y sodio en comparación a la carne fresca, por lo tanto su consumo debe ser limitado para ocasiones especiales.**

Huella alimentaria:

Las pérdidas y desperdicios de las carnes rondan el 20% de la producción total. Los niveles de pérdidas en la producción agrícola, el manejo poscosecha y almacenamiento se deben a las pérdidas relativamente bajas en la mortalidad animal durante la cría y el transporte al matadero. Las pérdidas en todos los países en desarrollo se distribuyen de manera bastante equitativa, no obstante en las regiones industrializadas son más graves al final de la cadena debido a un alto consumo de carne per cápita. En general el desperdicio en la fase de consumo supone aproximadamente la mitad de las pérdidas y desperdicio totales.

Ayuda a reducir la huella alimentaria: ¡Herví los huesos para obtener un caldo o chupalos hasta sacarle todo el sabor!

¿Más tips? [Click aquí](#)

Recetas:

Costillas de cerdo a la cerveza

Ingredientes

Costillas de cerdo	4 unidades
Harina	c/n
Cerveza	½ litro
Azúcar negra	2 cucharadas
Miel	1 cucharada
Salsa de soja	½ vaso
Ajo	6 dientes
Ají molido, Pimienta, Aceite de oliva	

Procedimiento:

Pasar las costillas por harina y dorar en la sartén con el aceite de oliva.

Aparte, dorar los ajos fileteados en el aceite de oliva, sumar las costillas y condimentar.

Cocer suavemente y agregar azúcar negra y miel. Una vez que se derrita el azúcar agregar la cerveza.

Cocer por 20 minutos.

Carré de cerdo relleno

Ingredientes:

Carré de cerdo sin hueso	1,5 kg
Ciruelas pasas	c/n
Aceite de oliva	c/n
Manzana verde	2 unidades
Cebolla	2 unidades
Pimienta, miel	c/n

Marinada: aceite de oliva, comino, clavo de olor, azúcar negra y canela

Procedimiento:

Abrir el carré de cerdo cual libro a lo largo.

Preparar la marinada.

Saltear en oliva la manzana y la cebolla picadas y condimentar. Agregar miel y machacar.

Rellenar el carré con el salteado, las ciruelas pasas y la marinada. Enrollar y cocer a las brasas o al horno.

Milanesas X 4

Se recomienda utilizar cortes de carne de cerdo tales como carré, peceto, cuadril, bola de lomo, nalga y cuadrada.

Marinada:

Ajo	1 diente
Jengibre	1 cda
Aceite de oliva	2 cdas
Salsa de soja	1 cda
Ralladura de limón	c/n
Pimienta	c/n

Rebozado 1: harina, huevo y pan viejo triturado.

Rebozado 2: harina, huevo, mezcla de batata rallada cruda y pan viejo triturado.

Rebozado 3: harina, huevo, papa cruda rallada y seca.

Rebozado 4: huevo y panko (miga de pan de origen asiático, en forma de escamas)

Bibliografía

Hoy cerdo. <http://www.hoycerdo.com.ar/>

1° Guía Argentina de Gastronomía Porcina. Cabaña Argentina. 2006.

Recetas de Cocineros Argentinos. <http://www.cocinerosargentinos.com/>

Departamento de Agricultura y Protección del Consumidor. Producción y Sanidad Animal. Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. FAO. <http://www.fao.org/ag/againfo/themes/es/pigs/Environment.html>

Manual de cortes de carnes alternativas para abasto. Instituto Nacional de Carnes. Montevideo, Uruguay. Sin fecha.

Rodríguez Palacios, A. Gran Manual de Técnicas del Maestro de Cocina. IAG. Atlántida. 2008.

Gustavsson Christel Cederberg, J.; Van Otterdijk, R.; Meybeck, A. Global food losses and food waste. Extent, causes and prevention. Study conducted for the International Congress SAVE FOOD! An Interpack2011 Dusseldorf, Germany. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Rome, 2011.