

La culpa no es del chanchito....

Autor: Verónica Salamanco

Fuente: Revista Chacra

ALIMENTACIÓN: Investigadores de la UBA realizaron un estudio donde analizan los beneficios y ventajas del consumo de carne de cerdo.

La **carne de cerdo** “**es una carne apta para ser recomendada**, en el marco de una alimentación saludable, por los nutricionistas a la población en general y a aquellas personas que deban cumplir algún tipo de plan dietoterápico, como por ejemplo: bajo en grasas, controlado en kilocalorías, con alto aporte de hierro y bajo contenido de sodio, y con similares proteínas de alto valor biológico como el que posee la carne vacuna y la carne de ave”. Así lo afirma un documento elaborado en conjunto por docentes de la Facultad de Ciencias Veterinarias y la Facultad de Medicina (UBA).

Durante años la carne de cerdo tuvo mala reputación pues se la ha considerado como una carne con alto contenido en grasa, asociado al aumento de colesterol o peligrosa por su posible asociación con enfermedades parasitarias. En este informe, los especialistas echan por tierra estas afirmaciones y demuestran los **beneficios de comer carne de cerdo**.

Las Facultades de Ciencias Veterinarias y Medicina firmaron un convenio donde a través del Área de Producción Porcina y de la Escuela de Nutrición respectivamente, se han propuesto realizar una puesta al día en relación al **contenido nutricional de la carne porcina** en comparación con la carne bovina y de aves, su prescripción en el manejo dietoterápico de diferentes

patologías y una estrategia nutricional que refuerce la variedad de alimentos seguros que se le pueden brindar a los pacientes y a la población en general.

En base a este trabajo conjunto indican que estudios realizados demuestran que **100 gramos de porción comestible de carne de cerdo aporta menos calorías y grasas totales que la carne de pollo o de vaca.**

Por otra parte, en cuanto al contenido vitamínico y mineral si se comparan dos cortes de consumo habitual en nuestra población: el bife ancho y la costilla de cerdo, **la cantidad de sodio en la carne de cerdo es menor en comparación con un corte similar de vacuno.**

A su vez, el contenido de **minerales** como el magnesio y el potasio es mayor en el cerdo, siendo nutrientes indispensables en el manejo dietoterápico de los valores de tensión arterial.

Además, en relación a las **vitaminas**, la concentración de vitaminas hidrosolubles es superior en la carne de cerdo, en algunos casos, como la tiamina, de hasta 10 veces más el valor que encontramos en la carne vacuna. Este mayor contenido vitamínico hace de la carne de cerdo un alimento con una importante cantidad o calidad de vitaminas hidrosolubles en su composición.

Los investigadores elaboraron asimismo un detalle de los beneficios atribuidos a la indicación de consumo de carne de cerdo y algunas patologías. Por ejemplo en casos de obesidad resulta un aporte controlado de kilocalorías, un buen aporte de proteínas de alto valor biológico, con importante efecto saciógeno, cantidad reducida de grasas totales y calidad de proteínas adecuada para realimentar a los pacientes en la cirugía bariátrica. Para el cáncer el cerdo es un alimento fuente de selenio, antioxidante importante para disminuir la incidencia y mortalidad de ciertos tipos de cáncer y además el perfil lipídico también es un factor protector para el desarrollo de esta patología. En casos de hipertensión arterial resulta una carne de bajo contenido en sodio, alto contenido de potasio, tiene una buena relación de

sodio y potasio, obteniendo una mejor regulación del agua y los electrolitos en todas las células del organismo.

Por último, los docentes a cargo de la investigación consideraron que **“un valor agregado de este tipo de carne es que su composición química puede mejorarse más aún**, debido a que los porcinos son animales que reflejan los nutrientes que consumen en su carne, por lo tanto, suplementando su dieta con nutrientes específicos se pueden obtener carnes con mejores perfiles lipídicos”.