

Por qué es saludable la carne de cerdo

Fuente: Lic. Emilia Mazzei. Asociación Argentina Productores de Porcinos



El objetivo de la campaña HOY CERDO es desterrar ciertos mitos sobre la carne de cerdo, informando al consumidor sobre las excelentes cualidades nutricionales que posee la carne de cerdo, la variedad de cortes y la facilidad de realizar diferentes platos.

Revista Porcinos - ¿Es verdad que la calidad de los cortes porcinos mejoró en forma sustancial?

Maria Emilia Mazzei- Sí, actualmente el nivel de colesterol es igual al de otras carnes para planes de alimentación. En la Argentina, cuando se menciona a la carne de cerdo, inmediatamente se la asocia con un alto tenor de grasa, colesterol, como un alimento peligroso y nocivo para la salud. Pero lo que la gente desconoce es que a principios del siglo XX, gran parte del cerdo se usaba para producir grasa comestible y hoy en día, la carne magra reemplaza una buena parte de esa grasa que fue reducida casi en un 30% por ciento.

RP¿Es cierto que el cerdo contiene poca grasa?

MEM- Una nueva investigación presentada en la convención anual del Instituto de Tecnólogos en Alimentos (Institute of Food Technologists) (Orlando, FL, 26 de junio de 2006), reveló un hecho sorprendente: el lomo de cerdo es tan magro como la pechuga de pollo sin piel, que es la carne de pollo más magra. Ya que el cerdo contiene tan solo 2.98 gms cada 100 gramos de carne mientras que una pechuga de pollo sin piel, en la misma cantidad de carne, contiene 3,03 gms.

En la carne del cerdo actual el 70% de la grasa está localizada debajo de su piel (tocino) y apenas un 30% se aloja en el resto del cuerpo. Además, el 50% de la grasa de cerdo es ácido oleico, también abundante en el aceite de oliva y que, como en éste, tiene efectos positivos sobre los niveles de colesterol.

RP- ¿Por qué es sana la carne de cerdo para la alimentación del individuo?

MEM-La carne de cerdo debe integrar la alimentación de las personas de todas las edades debido a la calidad nutritiva.

Es una carne:

- con excelente calidad y cantidad de proteínas de 21 a 23.8% en los cortes magros como cuadrada, nalga, carré, solomillo, bola de lomo, bondiola.
- muy magra y las pocas grasas que pudiera aportar son insaturadas con predominio de los ácidos grasos monoinsaturados que son los mas cardiosaludables. El total de grasas oscila entre 1.23 gms. en la nalga, 1.92 g. en el solomillo, 2.79 g. en la cuadrada, 3.0 g. en el carré, bola de lomo, 9.3 g. en la bondiola, y baja en colesterol hay cortes con solo 60 a 75 miligramos cada 10 gramos de carne

- muy rica en potasio (350 a 480 mg/100 g) y pobre en sodio (70 a 90 mg/10 g) por lo que se convierte en muy recomendable para las personas que padecen hipertensión arterial. Recordemos que 1 de cada 4 personas es hipertensa.
- cabe destacar el aporte de selenio, importante integrante del antioxidante glutatión peroxidasa (1.4 mg/kg a 0.05 mg/kg)
- aporta hierro hémico, que mejor absorbe nuestro organismo oscilando desde 0,5 mg a 0,91 mg/100 g)
- alto aporte de vitamina B1 o tiamina (0.32 mg /100 g a 0.98 mg/100 gramos, siendo la recomendación nutricional de 1.2 mg/2000 calorías, hay cortes que cubren el 100% de las recomendaciones con 1 porción de 150 gramos

RP- ¿Dentro de la composición cuál es la que más resalta?

MEM- La vitamina b1 o tiamina y los ácidos grasos monoinsaturados es decir los cardio-protectores.

RP- ¿ A que edad es conveniente comer carne de cerdo?

MEM- Es el médico pediatra, que según la maduración del bebé, indica la incorporación de los alimentos, pero desde el momento que el bebé puede comenzar con el consumo de carnes podemos incorporar cerdo, ya que los análisis realizados demuestran que hay cortes con menores o similares niveles de grasas que la pechuga de pollo sin piel.

RP- ¿La carne de cerdo tiene una opción de crecimiento en la Argentina?

MEM- Por todos los beneficios nutricionales que aporta la carne de cerdo actual, podemos confirmar que es una opción saludable para todos los integrantes del grupo familiar, aunque tengan diabetes, obesidad, dislipidemia o hipertensión arterial

RP- Entonces, se puede decir que la carne de cerdo es un alimento recomendado para personas hipertensas y con problemas cardiovasculares.

MEM- Sí, ya que posee la mejor relación sodio / potasio de todas las carnes, lo que la hace altamente recomendable para los hipertensos, personas que tienen alta presión sanguínea, problemas cardíacos y renales, dado que el potasio ayuda a regular los niveles de sodio. Además, posee 1,5% a 2% de minerales como el hierro, fósforo, cinc, calcio, entre otros componentes indispensables.

RP- ¿Cómo afecta la carne de Cerdo al Colesterol?

Sabía que si tiene el colesterol alto puede comer cerdo. Contrariamente a lo que se cree normalmente, el cerdo es una carne con bajo nivel de colesterol.

Se descubrió que el 48% de la grasa porcina son ácidos grasos monoinsaturados del tipo oleico (característico del aceite de oliva). La ingesta de este tipo de grasa contribuye a reducir los niveles de colesterol total en sangre a expensas del llamado colesterol malo o LDL y aumentar la relación con el llamado colesterol bueno o HDL.

La carne de cerdo posee niveles de colesterol semejantes a las otras carnes y puede ser usada en la alimentación de personas sanas o del grupo de riesgo, porque un buen churrasquito de 100 gramos de lomo de porcino proporciona apenas 42 a 50 mg de colesterol, cerca del 20% del total de 300 mg permitidos.

Carne de cerdo y deporte:

El atleta tiene en la carne de cerdo un alimento excelente para incorporar en su alimentación habitual, ya que a todas las bondades nutricionales conocidas por todos como proteínas de alto valor nutricional, alta densidad en vitaminas del complejo B, especialmente B1 para el aprovechamiento de la energía aportada por los alimentos,

minerales como hierro, magnesio, potasio, zinc y fósforo, debemos agregar el aporte de Omega 3 que tanto beneficio brinda a la performance deportiva.

RP- ¿Cada cuánto es recomendable comer cerdo?

MEM- Se puede comer carne de cerdo varias veces a la semana, rotándola con otros tipos de carnes. Hay que tener en cuenta que lo ideal es seguir una alimentación variada en la que se incluyen alimentos de todos los tipos. Siguiendo esto, y teniendo en cuenta que también es adecuado variar el tipo de carne, podrían incluirse tres o cuatro raciones a la semana de carne de cerdo magra. Además, se recomienda variar entre piezas magras que se pueden comer muy a menudo, y piezas menos magras que se comerían de vez en cuando.

RP- Se puede decir que es el momento de la campaña Hoy Cerdo.

MEM- Indudablemente vamos a lograr una mejor nutrición en nuestra comunidad en cuanto logremos informarlos sobre las novedades en el campo de los alimentos, asesorando sobre los alimentos más convenientes a la luz de los conocimientos actuales. La carne de cerdo durante muchos años fue proscripta de los planes de alimentación saludable y considero que llegó el momento en que los especialistas en nutrición debemos prescribir la carne de cerdo para una alimentación más saludable desde el comienzo de la alimentación sólida hasta los adultos mayores.