

¿Qué beneficios puede aportar el cerdo a mi dieta?

Fuente: INTERPORC. Extraído de www.vitonica.com.



La carne de cerdo es una de las más consumidas en el mundo pero tradicionalmente ha tenido mala fama debido a falsas creencias populares. Actualmente sabemos que también puede ser una carne saludable para la alimentación de toda la familia, con partes con poca grasa, un gran contenido en proteínas y minerales, y es una de las más digestivas y versátiles en la cocina. ¿Conoces todas las **propiedades de la carne de cerdo**?

Durante mucho tiempo se ha creído que la del cerdo es una carne poco saludable, un mito basado en el error de creer que tiene mucha grasa. Lo cierto es que, como se señala en Interporc, gran parte de esas grasas son ácidos grasos saludables, ofreciendo cortes muy magros semejantes a los del pollo o pavo, con grasa visible que se puede retirar fácilmente. La clave está en **saber qué partes del cerdo elegir, como el lomo o el solomillo, y cocinarlas de manera sana** dentro de una dieta equilibrada.

Desmintiendo los falsos mitos



El principal mito que ha desprestigiado el consumo de carne de cerdo deriva de la **leyenda popular de que es una carne con mucha grasa, algo totalmente erróneo**. Aunque tradicionalmente ha sido considerada como carne roja, la Unión Europea la ha denominado recientemente carne blanca. Se trata de una carne magra y con un contenido en grasas muy inferior al de otras carnes como la ternera o el cordero. La carne de cerdo sólo contiene 2,65 g de grasa total por cada 100 g, con 1,1 g de ácidos grasos monoinsaturados y 0,65 g de ácidos grasos poliinsaturados, es decir, de grasas buenas.

Como hemos señalado, **el cerdo es una carne blanca** que se asemeja a las propiedades de la carne de pollo. Está compuesta por fibras blancas, lo que la hace más tierna al masticar y más digestiva, y su bajo contenido en grasas la diferencia de las carnes rojas como las de vacuno y ovino. Además, cerca del 70% de la grasa del cerdo es subcutánea, por lo que se puede extraer con facilidad y así disfrutar de cortes de carne prácticamente libres de grasas, como el lomo. En relación a esto, investigadores de la Universidad de Buenos Aires llegaron a la conclusión tras varios estudios de que la carne de cerdo es una alternativa saludable en la dieta, eligiendo siempre las partes más magras.



Todas estas cualidades hacen que el cerdo sea un alimento muy recomendable para cualquier tipo de dieta equilibrada, tal y como defendió el Dr. Antonio Villarino Marín, presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), en las XIX Jornadas Internacionales de Nutrición Práctica. Por su bajo contenido en colesterol, teniendo el lomo apenas 58 mg frente a los 71,9 mg del pollo o los 76 mg de la paleta cordero, es una carne adecuada para **prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares** y mantener bajos los niveles de triglicéridos.

Además de ser una carne naturalmente magra, la carne de cerdo es muy rica en nutrientes, vitaminas y minerales. Es una fuente excelente de proteínas de alta calidad, con un **40% de aminoácidos esenciales** fundamentales para formar, mantener y reparar los tejidos de nuestro organismo, músculos y huesos, algo fundamental si se practica deporte con regularidad.

Destaca también por su contenido en minerales, especialmente en **hierro, zinc, fósforo, sodio y potasio**, muy recomendable para evitar anemias y en la formación y mantenimiento de huesos y dientes. En cuanto a las vitaminas, en el cerdo sobresalen las hidrosolubles, **vitaminas del grupo B**. Concretamente hay que señalar el alto contenido de B1, ya que es la carne con más cantidad de esta vitamina, y también de B12, B6, niacina y riboflavina. Todas ellas son fundamentales para un buen funcionamiento del sistema nervioso e inmunitario.

Una carne para toda la familia



La **gran riqueza nutricional de la carne de cerdo** la convierte en un producto muy adecuado para el consumo de toda la familia. Por su contenido energético equilibrado y su aporte de proteínas, vitaminas y minerales esenciales destaca como una carne ideal para introducir en la alimentación semanal a cualquier edad. Como se señala en el libro 'Carne de cerdo en la nutrición y la salud', es recomendable el consumo de carne de cerdo unas 3-4 veces por semana.

Al ser una carne magra, y estando casi toda la grasa bien localizada, cada consumidor puede elegir los cortes de carne de cerdo que más se adapten a sus necesidades. **Destacan especialmente el lomo y el solomillo**, piezas muy tiernas y versátiles de las que se puede separar prácticamente toda la grasa visible con facilidad. Por ello son perfectas para la dieta del deportista, que busca sobre todo proteínas de alto valor nutricional con el mínimo de grasas saturadas.



Por su contenido en grasas saludables, proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales, **es una carne muy adecuada para los niños y adolescentes**, que necesitan un buen aporte energético para el correcto desarrollo de su organismo y crecer de forma sana. A los niños les gusta especialmente por su sabor suave y su textura tierna, fácil de masticar, por lo que también es adecuada para la gente mayor que no debe descuidar la ingesta de proteínas.

En la edad adulta la carne de cerdo se adapta a todas las necesidades, ofreciendo una gran variedad culinaria sin necesidad de complicarse mucho a la hora de cocinarla. Los cortes más magros son ideales para los deportistas, que tienen grandes necesidades proteicas, y **también para embarazadas**. Las vitaminas B12, B1 y minerales como el zinc son esenciales para el correcto desarrollo del feto, la B12 ayuda en la replicación celular y el hierro evita posibles casos de anemia.

Cómo sacarle el máximo partido en la cocina



La carne de cerdo tiene una larga tradición culinaria en nuestro país, con diferentes formas de prepararla y muchas recetas típicas según la región. **Es una carne muy versátil de la que se aprovecha casi todo**, económica y adecuada para cualquier ocasión. Para sacarle el máximo partido en la cocina no hace falta complicarse, lo mejor es apostar por elaboraciones sencillas y acompañar la carne de verduras y hortalizas para aprovechar todas sus propiedades saludables.

Algunos de los cortes de cerdo más recomendables por su versatilidad en la cocina son **el solomillo, el lomo, las chuletas y los escalopes**. Son ideales para hacer a la plancha, guisar o asar al horno, o incluso podemos preparar saludables papillotes al vapor o rápidos salteados. Para preparar platos de cerdo saludables es mejor evitar los rebozados, fritos y las salsas calóricas, y apostar mejor por el uso de hierbas y especias aromáticas, marinados ligeros y acompañamientos de verduras.

Por ejemplo, para saltear utiliza una sartén o wok antiadherente, añade un poco de aceite de oliva virgen extra y cocina con el fuego fuerte la carne cortada en piezas pequeñas, del mismo tamaño que las verduras que más te gusten. Saltea con energía el tiempo justo, sin pasarte de cocción, **para mantener todas las vitaminas y minerales**, y aliña con un poco de zumo de limón.



El horno es otra de las técnicas de cocina más sanas y sencillas donde puedes cocinar el lomo, solomillo o incluso chuletas. Añade a la fuente vegetales de temporada y rocía la carne con vino, zumo de naranja o caldo de verduras para mantenerla jugosa. Las especias potenciarán el sabor de la carne, y recuerda que en el horno es mejor una cocción larga con la temperatura moderada.

En conclusión, **los cortes magros de la carne de cerdo se presentan como una alternativa saludable** para introducir en nuestra alimentación, gracias a su bajo contenido en grasas y su gran riqueza nutricional. Hay que olvidarse de los falsos mitos que todavía persisten en torno a ella y apostar por las piezas de calidad dentro de una alimentación equilibrada. Elige el corte de carne de cerdo que más se adapte a tus necesidades y sorprende en casa con platos variados, sanos y llenos de sabor. ¿Cuál es tu receta de cerdo favorita?