

## Ventajas y desventajas de consumir carne de cerdo

**Autor:** Doctora Aliza A. Lifshitz, MD

**Fuente:** [www.vidaysalud.com/diario/dieta-y-nutricion](http://www.vidaysalud.com/diario/dieta-y-nutricion)

Algunas personas evitan comer carne de cerdo (puerco) porque la consideran muy grasosa y otros temen contraer algún tipo de enfermedad, principalmente la triquinosis. Por el contrario, hay quienes la consideran una buena opción proteica (proporciona proteínas) que incluso aporta otros beneficios para la salud. Descubre los pros y los contras de este tipo de carne, cuyo consumo a nivel mundial es superior al de otras como la vacuna (de vaca) o la de pollo.



¿Te gustan las costillitas de cerdo? ¿Adoras los chorizos y las salchichas hechas de carne de cerdo? ¿Te fascina [el tocino](#)? ¿Se te hace agua la boca con un lomo de cerdo en salsa agridulce? ¿Y qué tal el tradicional [lechón o pernil](#)? ¿O el famoso jamón ibérico? No estás solo. Hay muchas personas en todo el mundo que adoran comer cerdo. Pero es probable que hayas escuchado algunas versiones que ponen la reputación de esta carne, en tela de juicio, sobretodo cuando se habla de los efectos que tiene en la salud.

Y es que todavía existen diversos prejuicios relacionados con comer carne de cerdo, a pesar de ser la de mayor consumo a nivel mundial. De hecho, en lugares como Alemania, Holanda y los Países Bajos alcanza los 60 kilogramos anuales per cápita (por persona) y en los Estados Unidos (que es el principal productor y exportador en el mundo) el consumo anual per cápita es de 25 kilos.

Los principales mitos o temores en torno a esta sabrosa comida son que aporta un alto contenido de grasas y [colesterol](#) a la dieta y que puede transmitir enfermedades a los humanos, como la triquinosis. Pero esto no es tan así. Por el contrario, el cerdo puede ser una importante fuente nutricional que aporta proteínas al organismo y resulta tan saludable como otras carnes, ya sean rojas o blancas.

Con respecto a las grasas, hay que considerar que los métodos de crianza y conservación de estos animales han variado con el tiempo y se ha logrado disminuir el valor calórico de su carne. Además, se ha probado que algunos cortes específicos de estos animales aportan menos colesterol que las carnes rojas: las piezas más magras proporcionan entre 60 y 80 miligramos por cada 100 gramos, una cantidad inferior que las carnes de cordero o las vacunas.

Esto último ocurre porque la carne de cerdo es rica en [grasas monoinsaturadas](#), un tipo de ácido oleico característico del aceite de oliva, cuyo consumo contribuye a reducir los niveles de colesterol total en la sangre a expensas del llamado colesterol malo o LDL y a aumentar los niveles del denominado colesterol bueno o HDL.

Así, junto con las aves sin piel o el conejo, el cerdo es una buena alternativa de consumo de carne que no implica una ingesta elevada de grasa ni incide de modo negativo en los niveles de colesterol en la sangre.

Pero, ¡cuidado! Esto no se aplica para [los embutidos](#) elaborados a base de cerdo, como el jamón, los chorizos y los patés, que sí son altos en colesterol y en grasas saturadas.

Con respecto a la triquinosis, si bien es cierto que la carne de cerdo es la principal fuente de contagio de esta enfermedad, en realidad este parásito también puede ser transmitido a las personas a través de otro tipo de carnes.

Para evitar el contagio de la triquinosis u otras enfermedades, la recomendación es comer la carne de cerdo bien cocida y conservada, para eliminar los parásitos y las bacterias.

Otros organismos que se pueden encontrar en la carne de cerdo (así como también en otras carnes y aves) son la *Escherichia coli (e. coli)*, la *Salmonella*, el *Staphylococcus aureus*(estafilococo) y la *Listeria monocitogenes*.

La buena noticia es que todos éstos se destruyen mediante la manipulación adecuada y la cocción cuidadosa ( o sea, que esté bien cocida), hasta alcanzar una temperatura interna de 71.11 °C.

Por otro lado, cuando compres carne de cerdo, busca cortes que tengan poca grasa en el exterior y que presenten una carne firme de color gris rosáceo. Para que tenga mejor sabor y sea más tierna, ésta debe contener una pequeña proporción de grasa veteada en la carne.

Luego, elige tu receta favorita y olvida todos los mitos en torno a la carne de cerdo, pues si es un corte magro, puede proporcionarte varios beneficios nutricionales.

Febrero de 2015

*Actualización de un artículo originalmente publicado en el 2010.*