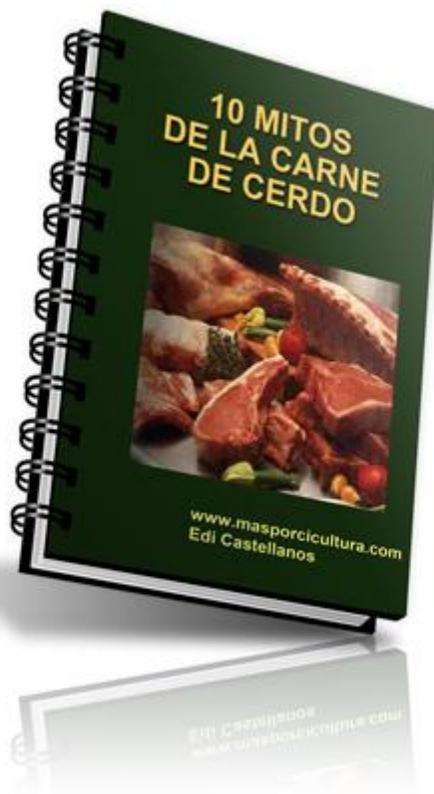


10 MITOS DE LA CARNE DE CERDO



Edi Castellanos

www.masporcicultura.com

Los platillos que incluyen carne porcina son una excelente fuente de proteínas y proveen la energía suficiente para el desempeño de las actividades diarias de las personas.

A pesar del exquisito sabor y de la gran variedad de formas en que se puede cocinar la carne de cerdo algunas personas aun en estos días tienen la creencia de que los cerdos son animales sin higiene y poco saludables para el consumo humano.

La carne de cerdo es una excelente fuente de hierro, fósforo, zinc y Vitamina B, y aunque parezca difícil de creer **tiene menos grasa que la carne de res y pollo.**

Obviamente que como cualquier alimento que consume el ser humano, si se consume en exceso es dañino para la salud, pero esto aplica para todos los alimentos, sean estos de origen animal o vegetal.

Existen 10 Mitos alrededor de la carne de cerdo, las cuales veremos a continuación

MITO No. 1

LA CARNE DE CERDO ES MUY GRASOSA

Esto es totalmente FALSO, luego de más de 20 años de investigación, veterinarios y expertos en salud determinaron que la carne de cerdo sin piel contiene menos grasa que la de aves o reses.



Según el médico Nelson Huerta, quien es Director de Servicios Técnicos de U.S. Meat Export Federación, agrego que la carne de cerdo regula la temperatura del organismo del consumidor, así mismo ayuda a la protección de los órganos y favorece la absorción de las vitaminas A, D, E y K por todo el cuerpo.

MITO No. 2

LA CARNE DE CERDO TIENE MUCHO COLESTEROL

Esto es también FALSO, pues se ha comprobado que la carne de cerdo sin piel contiene menos colesterol que un muslo de pollo. Cuatro onzas de carne de cerdo aportan 67 miligramos de colesterol, y la Asociación de Cardiología de los Estados Unidos recomienda un consumo diario de 300 miligramos de este.



Una porción de carne de cerdo cocinada sin grasa, horneada o asada es muy nutritiva y deliciosa.

MITO No. 3 LA CARNE DE CERDO NO ES NUTRITIVA

Este alimento es una gran fuente de proteína, bajo en grasa y además su sabor es exquisito al paladar de los consumidores.

La carne de cerdo es rica en vitaminas del complejo B, que fortalecen los tejidos del organismo, especialmente el de los huesos, ya que aporta hierro, calcio, fosforo y zinc.

Por esta razón la carne de cerdo es una excelente opción de consumo para pacientes diabéticos e hipertensos.

Para una persona adulta es recomendable que consuma por lo menos ocho onzas de carne de cerdo a la semana. No está de más decir que su valor nutricional aumenta si se acompaña con vegetales, verduras y alimentos con fibra.



MITO No. 4 LA CARNE DE CERDO ES CARNE BLANCA

La carne de cerdo por su color rosado pálido suele llamarse “LA OTRA CARNE BLANCA” aunque lo correcto es decirle carne roja cuando el cerdo es adulto, sin embargo puede llamarse blanca cuando se trata de un lechón.



La tonalidad rosa corresponde a que tiene un menor contenido del pigmento llamado mioglobina, un compuesto de la carne que contiene hierro y que en altas concentraciones brinda el característico color.

MITO No. 5 LA CARNE DE CERDO PROVOCA ALERGIAS

Recientes estudios han demostrado que solamente el 3 por ciento de los adultos y el 8 por ciento de los niños son alérgicos a los alimentos, y la susceptibilidad de las personas a desarrollar alergias por la ingesta de carne de cerdo es aún más baja.

En ocasiones los responsables de estas dolencias son agentes externos a la carne, tales como los químicos o preservantes. Si se tiene la sospecha que este alimento causa algún tipo de alergia se recomienda consultar a un médico para tener un diagnóstico certero, el cual permita determinar las causas.



MITO No. 6 LA CARNE DE CERDO PRODUCE MALES INTESTINALES

La principal causa de las enfermedades gastrointestinales son las bacterias o virus que pueden estar en la carne debido a un mal almacenamiento o poca higiene al prepararla.

Estos microorganismos viven en el ambiente y la inadecuada manipulación de la carne es la responsable de la aparición de estas afecciones intestinales.

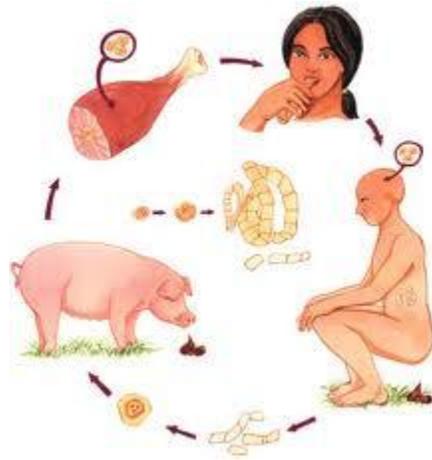


Por eso se recomienda cocinar la carne a temperaturas superiores a los 71 grados centígrados para eliminar cualquier agente tóxico, también una vez que se descongele hay que cocinarla inmediatamente.

MITO No. 7 LA CARNE DE CERDO TRANSMITE CISTICERCOS

Este es uno de los mitos más arraigados en nuestra sociedad, se debe tener claro que **la Cisticercosis no se transmite por consumir carne de cerdo**, sino por los malos hábitos de higiene y limpieza y por ingerir residuos de huevos de estos parásitos presentes en las heces de personas enfermas o animales.

Es decir que aquellas personas que no se lavan las manos después de ir al baño y posteriormente manipulan alimentos que otras personas consumirán.



Sin embargo si una persona consume carne de cerdo enfermo de cisticercosis, esta persona podría infestarse de la lombriz conocida comúnmente como solitaria, lo cual es poco probable si se siguen las normas higiénicas adecuadas



MITO No. 8 LA CARNE DE CERDO ES POCO HIGIENICA

Este mito se mantiene vigente puesto que en el pasado la mayoría de los cerdos eran criados en los patios o lugares a la intemperie y eran alimentados con desperdicios.



En la actualidad la crianza moderna y tecnificada de los cerdos se realiza siguiendo estrictas normas de higiene y limpieza, además son alimentados con dietas especiales para que el producto final sea un cerdo completamente sano para el consumo humano.



Si la carne proviene de rastros avalados por las autoridades sanitarias de cada país, no existe ningún riesgo en consumirla.

MITO No. 9 LOS NIÑOS DEBEN EVITAR LA CARNE DE CERDO

Esto es falso, pues lo que hace pesado cualquier alimento cárnico y que hace lenta su digestión es el alto contenido de grasas. De tal manera que los pequeños pueden degustar de porciones magras de carne ya que esta es 90% más digerible que otras carnes.



MITO No. 10 LA CARNE DE CERDO NO PUEDE PREPARARSE EN UNA VARIEDAD DE FORMAS

La lista de las exquisitas formas de comer un buen trozo de carne de cerdo es muy grande, las cuales van desde lo más simple como asada a las brasas hasta sofisticados platillos para los gustos y paladares más exigentes.

Nuestros países latinos se caracterizan por la comida típica o tradicional y siempre está presente la carne de cerdo.

Además la carne de cerdo se puede acompañar casi con cualquier otro alimento como verduras, vegetales, legumbres etc. Depende de la creatividad de cada persona para que su comida tenga una apariencia apetitosa.



Fuentes consultadas para la elaboración de este reporte:

Doctor Nelson Huerta
Nutricionista Pamela Orellana
Chef Max Covaliu

Quieres promover este reporte y ayudar a borrar la mala imagen que se tiene de la carne de cerdo, al mismo tiempo que vas a estimular el consumo de carne de cerdo, entonces simplemente puedes enviarle este reporte a tus amigos, conocidos y familiares.

[SIMPLEMENTE HAZ CLIC EN ESTE ENLACE Y PODRAS ENVIAR ESTE REPORTE.](#)

Agradezco tu colaboración

Edi Castellanos