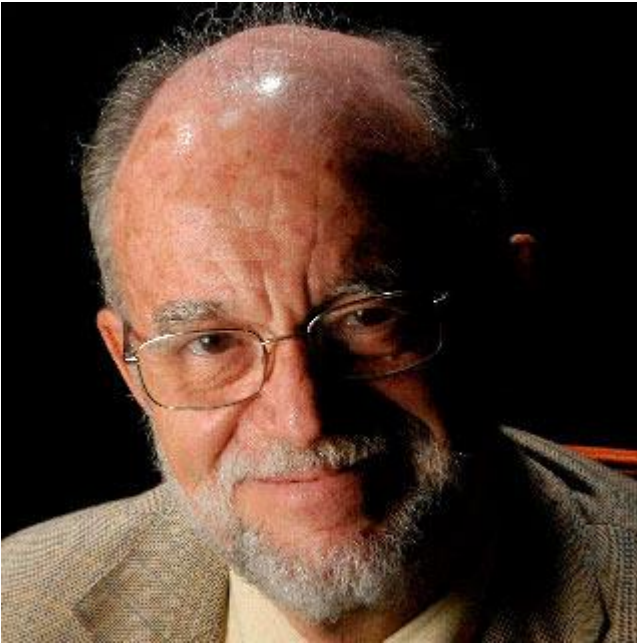


## VALOR NUTRITIVO DE LA CARNE DE CERDO.

**A la hora de considerar el valor nutritivo de un alimento no hay que dejarse influir por reservas de origen emocional o cultural, sino valorar los nutrientes que nos aporta.**



Abel Mariné Font

Ciertas tendencias dietéticas actuales manifiestan reservas sobre el valor nutritivo y los efectos del consumo de carne, que muchas veces se focalizan de una manera especial en el cerdo. Esto no es nuevo, sino que viene de lejos. Determinados preceptos religiosos prescriben prescindir del cerdo y no de otras carnes, por ejemplo. La asociación, incluso en el lenguaje coloquial, del cerdo con suciedad tampoco ayuda. A la hora de considerar el valor nutritivo de un alimento no hay que dejarse influir por reservas de origen emocional o cultural, sino valorar los nutrientes que nos aporta.

En el caso de Cataluña, en la cocina tradicional el cerdo ha tenido siempre un papel importante, todo se aprovecha y permite una gran variedad gastronómica. Sólo hay que ver las muchas recetas con carne de cerdo y derivados del *Corpus del patrimoni culinari català* del Institut Català de la Cuina, y también un hecho que destaca el que fue sabio gastrónomo y periodista Nèstor Lujan, en su obra *El menjar* (1979), de la serie *Conèixer Catalunya*: en la cocina rural, base de la cocina catalana, una de las características era el uso de manteca de cerdo, que se combinaba con el aceite de oliva.

La carne de cerdo contiene un 18-20% de proteínas de alto valor biológico. Prácticamente no tiene hidratos de carbono, que se pueden complementar al cocinar. Es rica en vitaminas del grupo B y en minerales como hierro, zinc, fósforo y potasio. Lleva poco sodio, lo cual es positivo si mantenemos este contenido bajo al cocinar o, sobre todo, en la elaboración de

derivados (embutidos). La presencia de purinas (precursores del ácido úrico) es moderada. El contenido calórico no es muy alto (120-330 kcal/100 g), sobre todo en las partes magras. En cambio, los embutidos aportan más energía (400-600 kcal/100 g), razón por la cual hay que consumirlos con bastante moderación.



Aún hoy, hay prescriptores de dietas que siguen imbuidos de los valores antiguos de la composición del cerdo, especialmente con respecto a los niveles y características de su grasa (Castro Cardoso Pereira, P.M de y Reis Baltazar Vicente, A.F. dos; 2013). Los cerdos de antes tenían por término medio un 30-40% de grasa, pero los actuales están en torno al 17-20%, dependiendo mucho de si se trata de piezas magras (4,5%) o grasas (32%). Los ácidos grasos saturados, la ingestión de los cuales debe ser baja, no son los mayoritarios (entre 2-9 g por 100 g de carne). Por otra parte, la grasa de los cerdos, sobre todo de la mayoría de los actuales, es rica en ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico, especialmente, entre 2-12 g/100 g de carne), cuyo papel es positivo para la salud. La relación ácidos grasos saturados/insaturados, que cuanto más baja más saludable es, en la grasa de cerdo está en torno a 0,76, por debajo de la grasa de vacuno (1,31) y de cordero (0,98), y no muy por encima del pollo (0,45). Además, la fisiología del cerdo (animal monogástrico, como los humanos, a diferencia del vacuno y ovino que son ruminantes) permite con bastante facilidad mejorar su grasa mediante su alimentación (con maíz, soja o linaza), de modo que el contenido en ácido oleico puede llegar a ser del orden del 50% de todos los ácidos grasos, logrando en el cerdo ibérico que se alimenta de bellotas hasta un 70%. Incluye, también, hasta un 15% de ácidos grasos poli-insaturados (0,4-4,5 g por 100 g de carne), lo que es nutricionalmente interesante y destacable en un producto cárnico.

En este caso la calidad gastronómica va de acuerdo con la nutricional. El contenido en colesterol de la carne de cerdo es moderado (60-80 mg/100g, el límite diario es de 300 mg).

Un ejemplo de los posibles efectos positivos de la integración de la carne de cerdo en una dieta equilibrada nos la da un trabajo de McArthur y colaboradores (McArthur J.O. et al., 2014) que observan que llegando a 500 g/semana (cantidad bastante elevada pero que sería aceptable si no se comen otras carnes) la dieta mejora y la ingesta de alimentos de alto valor energético y pobres en nutrientes disminuye, lo que atribuyen a un buen conocimiento de los alimentos y de lo que hay que comer, pero también al poder saciante de la carne de cerdo. Seguramente también se podría decir lo mismo de otras carnes o alimentos.

En definitiva, el cerdo no es "un olivo con patas", como se ha llegado a decir por parte de algunos "entusiastas" de estos productos, pero sí una carne saludable si se integra con mesura en una dieta equilibrada. En el caso de los embutidos, a no ser que sean bajos en grasa y sal, esta medida debe ser más estricta. Sigue vigente lo que decían en 1998 Mataix y Muñoz: "si se mantiene la recomendación de ingerir preferentemente carnes magras, el mejor consejo nutricional que se puede dar al consumidor desde el punto de vista de la salud, así como de la diversidad alimentaria, es que coma tanto pollo como cerdo, porque desde la perspectiva de cantidad y calidad de grasa la influencia sobre la salud será prácticamente la misma" (Mataix J. y Muñoz A., 1998).



## BENEFICIOS DE LA CARNE PORCINA

A lo contrario que se cree, la carne de cerdo o puerco es una gran fuente de vitaminas y minerales, te compartimos algunos beneficios que aporta su consumo.

Conocida como una de las carnes rojas principales en el mercado, la **carne de cerdo** se caracteriza porque su precio puede no ser tan elevado como la carne de res, es deliciosa y sobre todo como es una rica carne magra, es decir, de las que menos grasa tiene. Existe el temor de su consumo en exceso, pero aquí te dejamos saber que no todo es malo como parece, al contrario, esta carne tiene grandes propiedades, lo que aporta **beneficios al consumo humano**.

### CONOCE ALGUNOS DE TANTOS BENEFICIOS DE CONSUMIR CARNE DE CERDO

#### 1. **Vitaminas y minerales**

La carne de cerdo es rica en nutrientes y vitaminas, y posee una de las fuentes con mayor concentración de proteínas, ya que cuenta con ocho aminoácidos esenciales.

Fuente de minerales esenciales como el potasio, fósforo, zinc y hierro; y rico en vitaminas B: B1, B3, B6 y B12.

#### 2. **Actividad hormonal**

Gracias a su contenido en vitamina B6, ayuda a regular las actividades y cambios hormonales.

#### 3. **Bajo en grasas**

Por cada 100 gramos de carne, solo 2,4 gramos son grasas saturadas (10% menos de lo permitido al día).

Cerca del 48% de la grasa porcina son ácidos grasos monoinsaturados del tipo ácido oleico; característico del aceite de oliva. La ingesta de este tipo de grasa contribuye a reducir los niveles del llamado colesterol malo o colesterol LDL y a aumentar los niveles del llamado colesterol bueno o colesterol HDL.

#### 4. **Fortalece el sistema nervioso**

La carne de cerdo fortalece el sistema nervioso en los niños y acelera el proceso de asimilación de nutrimentos durante su crecimiento.

#### 5. **Digestión**

Facilita la digestión y ayuda al funcionamiento normal del sistema inmunológico.

#### 6. **Ayuda al crecimiento de huesos en niños**

Durante la infancia, esta carne aporta las proteínas necesarias para que los huesos de los pequeños se desarrollen correctamente.

#### 7. **Disminuye la fatiga y cansancio**

Gracias a su contenido proteico y su contenido de vitaminas B, es ideal para los deportistas; sus minerales contribuyen al funcionamiento de los músculos.

#### 8. **Sensación de saciedad**

Evita la obesidad y es buena para personas que la padecen, ya que aumenta la sensación de saciedad.

#### 9. **Embarazo y lactancia**

En el embarazo y la lactancia, la carne de cerdo es perfecta para ayudar a cubrir las necesidades nutricionales por su gran contenido en proteínas, minerales y vitaminas.

#### 10. **Vitalidad**

Gracias a las altas dosis de tiamina que son necesarias para poder asimilar los hidratos de carbono en el organismo, nos aporta vitalidad.

## VIDEOS RELACIONADOS

<https://www.youtube.com/watch?v=GRaBIYAKkVc>

<https://www.youtube.com/watch?v=L3ID1DbbxyM>

<https://www.youtube.com/watch?v=3oEUgXvsaOo>