

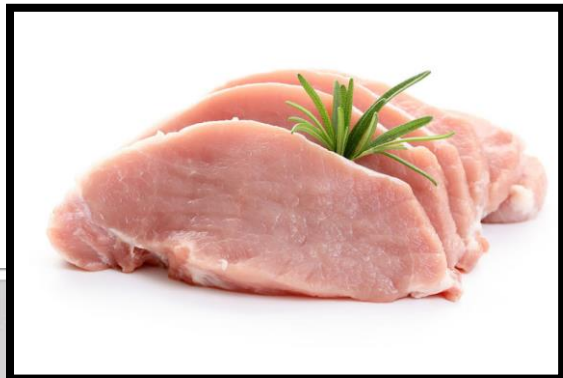
# Conociendo la composición de la carne de cerdo

## No solo es sabrosa, también sana y saludable

El siguiente es un informe desarrollado a partir de la campaña Hoy Cerdo. Estos datos que fueron expuestos en distintos ámbitos académicos, queremos compartirlos con Uds. y por este medio llegar a la mayor cantidad de profesionales de la salud, en la campaña de información.

Dentro de las recomendaciones de los profesionales están:

- La carne de cerdo debe ser elegida rosada perlada, lisa y de aspecto jugosa pero no mojada.
- Seleccionar los cortes magros
- Cuidar las formas de cocción:
  - que la grasa gotee
  - marinarlo con sabores no grasos (mostaza, cerveza)
- Es una excelente fuente de vitaminas y minerales
- Aporta grasas cardiosaludables: "monoinsaturadas"



Cuando realizamos una comparación con las carnes más consumidas en nuestro país, la carne de cerdo se encuentra en una muy buena posición, con bajo contenido de calorías, buena cantidad de proteínas y valores muy bajos de grasas totales, grasas saturadas y colesterol.

Los datos están sintetizados en la Cuadro N° 1

## VITAMINAS

A continuación detallamos las composiciones de las distintas vitaminas de la carne de cerdo y que porcentaje de las necesidades nutricionales cubre en cada una de ellas, trabajo realizado por la Lic. María Emilia Mazzei

### *Vitamina B1:* (Tiamina)

Funciones: ayuda al organismo a liberar energía durante el metabolismo de los glúcidos; interviene en el crecimiento y tono muscular

Aporte: 0.87 mg Hombre:58% Mujer: 79%

### *Vitamina B2:* (Riboflavina)

Funciones: colabora en la liberación de energía en el metabolismo de las proteínas, glúcidos y grasas

Aporte: 0.04 mg H:2.5% M: 3.1%

### *Vitamina B3:* (Niacina)

Funciones: involucrado en el metabolismo de glúcidos, proteínas y grasas  
Aporte: 4.2 mg H:22% M: 28%

*Vitamina B6* (Piridoxina):

Funciones: ayuda en la formación de los tejidos corporales e interviene en el metabolismo de las proteínas

Aporte: 0.18 mg H :9% M: 12%

*Vitamina B12*: (Cobalamina)

Funciones: colabora en la formación de células, en el funcionamiento del sistema nervioso y en el metabolismo de las proteínas y grasas

Aporte: 0.3 µg H y M: 15%

## **MINERALES**

*Hierro:*

Funciones: Es una parte esencial de la hemoglobina, que lleva el oxígeno por la sangre desde los pulmones a cada célula del organismo. Es necesario en la médula ósea para la formación de glóbulos rojos

Aporte: 1.6 mg H:16% M: 11%

*Sodio:*

Funciones: Regula el movimiento de los fluidos corporales dentro y fuera de las células. Ayuda en la relajación muscular, en especial la del corazón. Participa en la transmisión de los impulsos nerviosos o señales. Ayuda a regular la presión arterial

Aporte mg: lomo 43, carré 46, bola de lomo 53, cuadril 46, cuadrada 45, nalga 47, peceto 44

*Potasio:*

Funciones: Ayuda a regular el balance de fluidos y minerales dentro y fuera de las células. Favorece al mantenimiento de la presión arterial normal. Participa en la transmisión de los impulsos nerviosos o señales. Ayuda en la contracción muscular cardíaca y esquelética. Crecimiento de huesos y tendones y formación de proteínas y glúcidos complejos

Aporte: 511 mg H y M: 26%

## **ACIDOS GRASOS**

Sabemos que hay tres tipos de ácidos grasos en los alimentos, los saturados, los monoinsaturados y los polinsaturados.

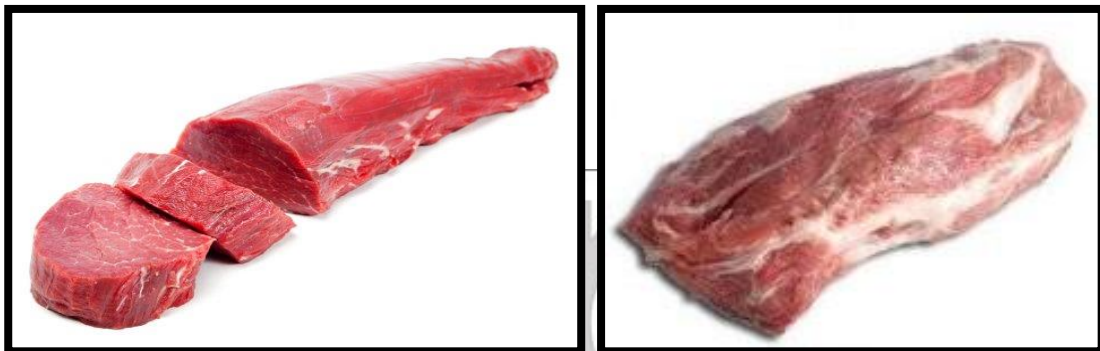
Los monoinsaturados son los cardiosaludables recomendados en la ingesta y representados por el ácido graso Oleico, el mismo del aceite de oliva.

En la carne de cerdo el porcentaje de éste ácido graso va desde un 42% hasta el 45% de la composición total. El porcentaje total de los ácidos grasos monoinsaturados llega hasta el 50%.

En la otra punta están los ácidos grasos saturados, los no recomendados, que en la carne de cerdo suman un total 34% y 36%. Pero de la composición de ellos se encuentra el ácido graso esteárico, que mundialmente se ha presentado como un ácido "neutro" que no es perjudicial ni beneficioso para la nutrición humana. Con este cambio bajamos la cantidad de ácidos grasos saturados no recomendables a tan solo el 24% - 26%, uno de los mas bajos de las proteínas animales cárnicas.

La información por cortes la podemos observar en el cuadro N° 2

Continuando con el detalle de la información, la Lic. Mazzei realizó una comparación entre el lomo de cerdo y la bondiola, un corte que se ha popularizado en la parrilla de los argentinos y que tiene mas porcentaje de grasa.



La comparación nos lleva de un porcentaje del 1.8% de grasa en el lomo a 4.48% en el caso de la bondiola. Pero podemos resaltar que la composición de los ácidos grasos continua siendo altamente beneficiosa y con sorpresa observamos que el aporte cada 100 grs del corte de colesterol, pasa de 52 mg en el lomo a 53 mg en la bondiola, valores adecuados para una dieta controlada.

Es importante resaltar que la forma de cocción de la bondiola ayuda muchísimo al escurrimiento de la grasa, siendo los recomendados el asado o el cocido al horno con rejilla.

Los resultados los podemos observar en los cuadros N° 3 y 4

Cuadro N° 1 - **Comparación de carnes**

CARNES ASADAS	Calorías	Proteínas g	G.Totales g	AGS g	Colesterol mg
<b>AVES</b>					
Muslo sin piel	172	28.3	5.7	1.5	93
Pata sin piel	191	27.0	8.4	2.3	94
Pechuga sin piel	165	31.0	3.6	1.0	85
Muslo con piel	216	27.0	11.2	3.1	91
Pata con piel	232	25.9	13.5	3.7	92
Pechuga con piel	197	29.8	7.8	2.2	84
<b>TERNERA</b>					
Lomo	175	26.3	6.9	2.6	106
Nalga	150	28.1	3.4	2.5	134
<b>NOVILLO</b>					
Lomo	211	27.7	10.3	3.8	83
Nalga	169	31.7	3.7	1.3	84
<b>CERDO</b>					
Lomo	173	27.3	6.2	1.9	79
Nalga	141	26.2	3.5	1.2	73

Cuadro N° 2 - **% AG de grasa intramuscular de diferentes cortes comerciales**

<i>Estructura</i>	<i>Nombre</i>	<i>Lomo</i>	<i>Bola de lomo</i>	<i>Carré</i>	<b>Peceto</b>
12:0	láurico	0.05	0.05	0.06	0.06
14:0	mirístico	1.22	1.27	1.24	1.32
16:0	palmítico	23.57	22.97	22.76	23.12
<b>18:0</b>	<b>esteárico</b>	<b>10.76</b>	<b>10.21</b>	<b>10.93</b>	<b>11.25</b>
<b>18:1</b>	<b>oleico</b>	<b>44.70</b>	<b>43.99</b>	<b>42.70</b>	<b>44.17</b>
18:2	linoleico	13.27	14.99	16.66	14.17
18:3	linolénico	0.77	0.75	0.79	0.66
20:4	araquidónico	0.23	0.30	0.25	0.26
20:5	eicosapentaenoico	0.08	0.07	0.06	0.06
22:6	docosahexaenioco	0.03	0.03	0.01	0.03
	CLA+C20:0	0.30	0.43	0.42	0.44
	AGS %	35.86	34.89	35.38	36.14
<b>18:0</b>	<b>esteárico</b>	<b>10.76</b>	<b>10.21</b>	<b>10.93</b>	<b>11.25</b>
	<b>AGMI %</b>	<b>49.45</b>	<b>48.54</b>	<b>46.39</b>	<b>48.23</b>
	<b>AGPI %</b>	<b>14.69</b>	<b>16.57</b>	<b>18.20</b>	<b>15.63</b>

**Cuadro N° 3 Gramos y % de AG de grasa intramuscular – Lomo**

<i>Estructura</i>	<i>Nombre</i>	<i>Gramos</i>	<i>%</i>
<b>12:0</b>	<b>láurico</b>	<b>0.0009</b>	<b>0.05</b>
<b>14:0</b>	<b>mirístico</b>	<b>0.0216</b>	<b>1.2</b>
<b>16:0</b>	<b>palmítico</b>	<b>0.4243</b>	<b>23.57</b>
<b>18:0</b>	<b>esteárico</b>	<b>0.1936</b>	<b>10.76</b>
<b>18:1</b>	<b>oleico</b>	<b>0.8046</b>	<b>44.70</b>
<b>18:2</b>	<b>linoleico</b>	<b>0.2388</b>	<b>13.27</b>
<b>18:3</b>	<b>linolénico</b>	<b>0.0138</b>	<b>0.77</b>
<b>20:4</b>	<b>araquidónico</b>	<b>0.0041</b>	<b>0.23</b>
<b>20:5</b>	<b>eicosapentaenoico</b>	<b>0.0014</b>	<b>0.08</b>
<b>22:6</b>	<b>docosahexaenioco</b>	<b>0.0005</b>	<b>0.03</b>
	<b>CLA+C20:0</b>	<b>0.0054</b>	<b>0.30</b>
<b>Grasas Totales</b>		<b>1.8</b>	
<b>AGS %</b>		<b>0.6</b>	<b>35.86</b>
<b>AGMI %</b>		<b>0.9</b>	<b>49.45</b>
<b>AGPI %</b>		<b>0.3</b>	<b>14.69</b>
<b>Colesterol</b>		<b>52.0 mg</b>	

**Cuadro N 4 Gramos y % de AG de grasa intramuscular – Bondiola**

<i>Estructura</i>	<i>Nombre</i>	<i>Gramos</i>	<i>%</i>
12:0	láurico	0.0022	0.05
14:0	mirístico	0.0568	1.27
16:0	palmítico	1.0138	22.63
<b>18:0</b>	<b>esteárico</b>	<b>0.5272</b>	<b>11.77</b>
<b>18:1</b>	<b>oleico</b>	<b>1.9488</b>	<b>43.50</b>
18:2	linoleico	0.6666	14.88
18:3	linolénico	0.0344	0.77
20:4	araquidónico	0.0147	0.33
20:5	eicosapentaenoico	0.0040	0.09
22:6	docosahexaenioco	0.0013	0.03
	CLA+C20:0	0.0017	0.39
<b>Grasas Totales</b>		<b>4.48</b>	
<b>AGS %</b>		<b>1.6</b>	<b>36.17</b>
<b>AGMI %</b>		<b>2.1</b>	<b>47.33</b>
<b>AGPI %</b>		<b>0.7</b>	<b>16.50</b>
<b>Colesterol</b>		<b>53.0 mg</b>	

**Fuente:**

**Laboratorio de carnes – Fac. Agronomía – UBA**  
**Lic. María Emilia Mazzei**