

Hasta hace bien poco expertos en nutrición y salud recomendaban un consumo limitado y más bien ocasional de la carne de cerdo –al igual que ocurría con el huevo– alegando que se trataba de una carne muy grasa y rica en colesterol. Sin embargo, investigaciones de los últimos años han concluido que esta carne es tan saludable como otras y, además, han descubierto que su grasa es la más rica en ácidos grasos monoinsaturados. Sin olvidar la calidad de esa grasa, también por su cantidad es recomendable la carne de cerdo: hay piezas muy magras, como la cinta y el solomillo, que contienen menos grasa que la que aporta un filete de ternera.

### Rico en grasas monoinsaturadas

En torno al 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 de colesterol total en sangre a expensas del llamado colesterol malo o colesterol LDL y a aumentar los niveles del llamado colesterol bueno o colesterol HDL. Lo cierto es que los ácidos grasos saturados, los que consumidos en exceso resultan perjudiciales para el corazón, representan un porcentaje inferior con respecto a otras carnes. Por este motivo el cerdo constituye, junto con las aves sin piel o el conejo,

una buena alternativa de consumo de carne que no implica una ingesta elevada de grasa y que tampoco incide de modo negativo en los niveles de colesterol en sangre. En cuanto al colesterol, las piezas más magras aportan entre 60 y 80 miligramos por cada 100 gramos, una cantidad inferior a la que presentan el cordero o el vacuno.

### Buena fuente de proteínas

La carne de cerdo aporta una media de 18 a 20 gramos de proteínas por cada 100 gramos, cantidad que depende de la especie del animal (cerdo blanco o ibérico, más graso este último), su edad y de la pieza de car-

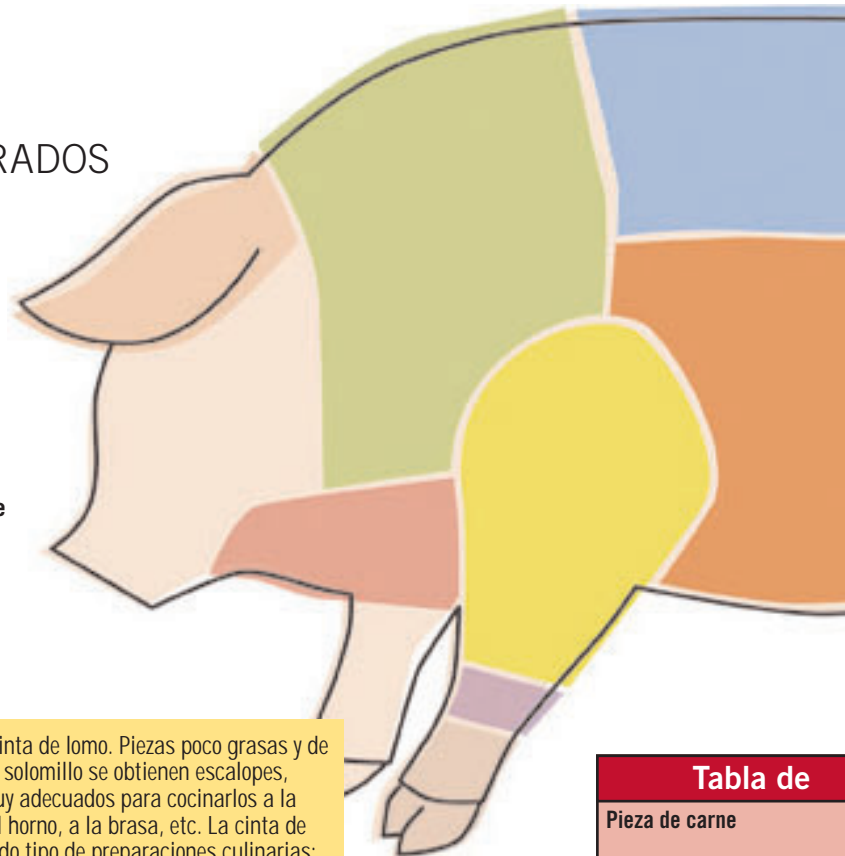
# Tan saludable como otras carnes

CASI EL 50% DE SU GRASA SON ÁCIDOS GRASOS MONOINSATURADOS

## Cómo preparar la carne de cerdo según su categoría

**Categorías comerciales.** Se asignan en función de la cantidad de grasa y tejido conjuntivo de la carne y determinan el empleo (como carne fresca o ingrediente de charcutería), método de cocinado, así como el precio en el mercado de las distintas piezas.

**EXTRA.** Solomillo y cinta de lomo. Piezas poco grasas y de buena consistencia. Del solomillo se obtienen escalopes, escalopines y filetes, muy adecuados para cocinarlos a la plancha, a la parrilla, al horno, a la brasa, etc. La cinta de lomo también admite todo tipo de preparaciones culinarias: frita, al horno, a la parrilla, rellena, etc. Se emplea en charcutería para la obtención de productos como el lomo embuchado (pieza entera) y el fiambre de lomo.



### Tabla de

#### Pieza de carne

Cerdo magro
Cerdo semigraso
Cerdo graso
Panceta
Tocino

ne de que se trate. Cuanto más joven es el animal, más tierna y jugosa es la carne, si bien su aporte de nutrientes es menor que el de los ejemplares adultos.

- **Cochinillo, tostón o leñazo:** macho o hembra de pocas semanas, alimentado sólo con leche materna. Suele tener unas tres semanas de vida.
- **Lechón:** cerdo de pocos meses que sigue alimentándose de leche materna pero cuyo peso dobla al del cochinillo, llegando a pesar 5,5 kilos.
- **Cerdo:** ejemplar adulto, macho o hembra. Se sacrifica a los 10 meses y su peso oscila entre los 100 y 150 kilos.

En relación con las diferentes piezas del animal, las partes delanteras son ricas en tejido conjuntivo (componente de piel, huesos, tendones, ligamentos...). En él abunda una proteína llamada colágeno, de escaso valor biológico por su pobreza en aminoácidos esenciales. El colágeno se transforma en gelatina por acción del calor, motivo por el que las piezas delanteras precisan una cocción más prolongada que las traseras.

### Variedad de minerales y de vitaminas

La carne de cerdo contiene minerales como hierro de fácil absorción o

hierro hemo (presente en animales de sangre caliente y pescado, el que más se aprovecha), zinc, fósforo, sodio y potasio. Destaca su aporte de vitaminas del grupo B, en especial de vitamina B1 o tiamina. Contiene entre 8 y 10 veces más tiamina que el resto de carnes. Esta vitamina cumple con funciones muy importantes en el organismo: estimula el metabolismo e interviene en el buen funcionamiento del sistema nervioso. Asimismo, la carne de cerdo es más rica en biotina, ácido pantoténico, riboflavina y piridoxina que la de otras carnes, y en ella también está presente la vitamina B12. ◀

**PRIMERA.** Chuletas de lomo y de riñonada y maza o pierna trasera. Se suelen cocinar con hueso al horno o bien se consumen fritas, a la parrilla o a la brasa, etc. La maza puede comprarse entera (si no está deshuesada se la llama jamón o pernil) o en trozos. La mejor forma de apreciar su sabor y consistencia es asada al horno. La mayor parte se destina a la elaboración de jamón curado y cocido.



**SEGUNDA.** Paleta (paletilla o espalda), chuletas y magro de aguja. Se asigna esta categoría y las inferiores a cerdos cada vez más grandes y grasos. La paleta se corresponde con la maza o extremidad delantera y contiene más tejido conectivo que la trasera. Se puede consumir cocida, asada o a la plancha. Se comercializa picada para elaborar albóndigas, hamburguesas, etc., y también se emplea para obtener derivados cárnicos como paleta cocida.

### CATEGORÍAS INFERIORES

- **Magro de cerdo:** se comercializa picado o en filetes que se consumen fritos o a la plancha. También se usa para brochetas.
- **Panceta:** se consume frita o como ingrediente de platos muy diversos. Con ella se elabora el bacon, también se usa como ingrediente de productos de charcutería.
- **Tocino:** se emplea en charcutería y para obtener manteca de cerdo.
- **Papada:** contiene bastante tejido conjuntivo y grasa. Con ella se elaboran productos cárnicos como las galantinas, derivados cárnico gelatinosos.
- **Pies y manos:** se venden tanto frescas como cocidas. Forman parte de platos de gran tradición gastro-nómica. Se comen fritas, empanadas, en salsa...
- **Cabeza:** se consume la careta o morro, orejas, lengua, sesos... Por su textura gelatinosa, con algunas de estas piezas también se elaboran galantinas, como la cabeza de jabalí.

### composición nutricional por 100 gramos de porción comestible

Calorías	Proteínas (gramos)	Grasa total (gramos)	Ácidos grasos saturados (gramos)	Ácidos grasos monoinsaturados (gramos)	Ácidos grasos poliinsaturados (gramos)
155	20	8,3	2,9	3,3	0,6
273	16,6	23	8	9	1,6
327	15,4	29,5	11,3	11,6	2
469	12,5	46,6	17,4	19,1	3,1
673	8,4	71	26,3	29,2	4,8