

Módulo 4:

Mitos y realidades de la carne de cerdo blanco

- realidad
- mito

Índice

4.1 Realidades:

4.1.1 Tipos de carne de cerdo

4.1.2 Carne de cerdo blanco: Composición nutricional

4.1.3 Propiedades nutricionales por pieza/corte

4. Derivados cárnicos

4.2 Mitos:

4.2.1 El cerdo tiene mucho colesterol

4.2.2 La carne de cerdo es muy grasa

4.1 Realidades

4.1.1 TIPOS DE CARNE DE CERDO

- ✓ Existen diferentes razas de cerdo y cada una tiene su especificidad en cuanto a variaciones de composición nutricional.
- ✓ Se estima que hoy existen unas **90 razas** reconocidas, con el añadido de más de 200 variedades.
- ✓ Resumiendo: Existen razas de cerdos
 - ✓ Magros
 - ✓ Grasos

En España, tradicionalmente, se cuenta con 2 grandes poblaciones porcinas:

El cerdo blanco

El cerdo ibérico

4.1.1 TIPOS DE CARNE DE CERDO

- ✓ La selección genética ha ido estableciendo las razas de mejor aptitud para la obtención de carne (incluyendo aspectos de reproducción, manejo, resistencia,)
- ✓ Diferentes razas de cerdo blanco = de **CAPA BLANCA**
 - ✓ **LANDRACE**
 - ✓ **LARGE WHITE**
 - ✓ **PIETRAIN**
 - ✓ **DUROC**
- ✓ **Cerdo Ibérico** (presenta mayores niveles de grasa infiltrada y porcentaje elevado de ácido oleico).



4.1.2 CARNE DE CERDO BLANCO: COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Aspectos previos:

- La composición de la carne de cerdo depende de múltiples factores como:
 - ✓ **RAZA**
 - ✓ **EDAD**
 - ✓ **SEXO**
 - ✓ **ALIMENTACIÓN**
 - ✓ **ZONA ANATÓMICA DEL ANIMAL**
 - ✓ **HÁBITAT Y TIPO DE EXPLOTACIÓN GANADERA**
- Producto muy aceptado (sabor, digestibilidad, alta presencia en el mercado)

4.1.2 CARNE DE CERDO BLANCO: COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

✓ **PROTEINAS** de alto **valor biológico** 16 – 25 %

✓ **GRASA**

✓ 1/3 parte es SATURADA.

Ácido Palmítico
Ácido Esteárico



✓ El resto es principalmente **MONOINSATURADA** Predomina A. Oleico

✓ Su presentación en las diferentes piezas permite fácilmente su identificación, y su eliminación por el corte y/o elección de piezas.

✓ Permite un cocinado saludable (plancha, horno, asado,....)

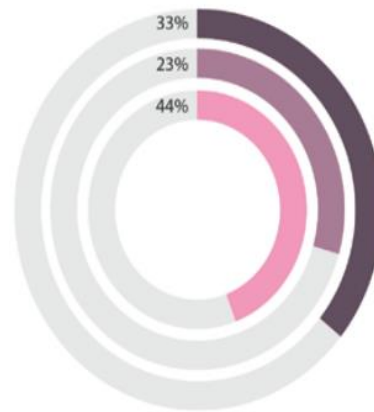
Los **CORTES MAGROS**:

- Solomillo
- Cinta de lomo
- Costillas de lomo
- Pierna del cerdo

Contienen solo un 2-11 % de grasa

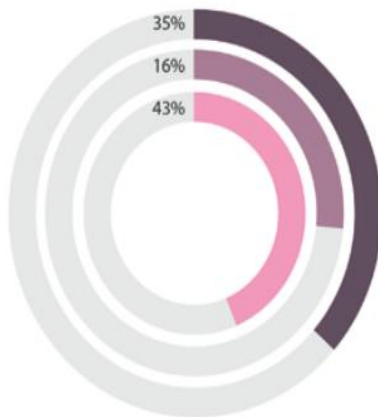
4.1.2 CARNE DE CERDO BLANCO: COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

PERFIL LIPÍDICO RECOMENDADO



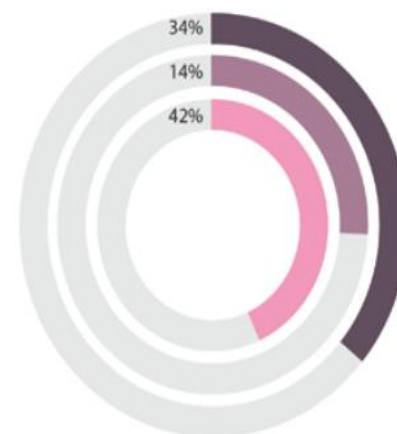
- Ácidos grasos saturados
- Ácidos grasos poliinsaturados
- Ácidos grasos monoinsaturados

PERFIL LIPÍDICO DE LA CARNE DE CERCO



- Ácidos grasos saturados
- Ácidos grasos poliinsaturados
- Ácidos grasos monoinsaturados

PERFIL LIPÍDICO DE LA CARNE DE CERDO



- Ácidos grasos saturados
- Ácidos grasos poliinsaturados
- Ácidos grasos monoinsaturados



4.1.2 CARNE DE CERDO BLANCO: COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Cerca del **70% de la grasa de la carne de cerdo es visible y subcutánea**, es decir, de fácil eliminación, a la vez que permiten métodos de cocinado saludables (plancha horno, asados, etc.), reduciendo así la ingesta de grasa en la dieta.

✓ MINERALES

✓ Destacar

HIERRO
POTASIO
FÓSFORO
ZINC

✓ Además de buena fuente de **HIERRO**, señalar su elevada **biodisponibilidad**, teniendo por consiguiente una buena absorción.



4.1.2 CARNE DE CERDO BLANCO: COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

✓ VITAMINAS

- ✓ Destacan las vitaminas **del grupo B**

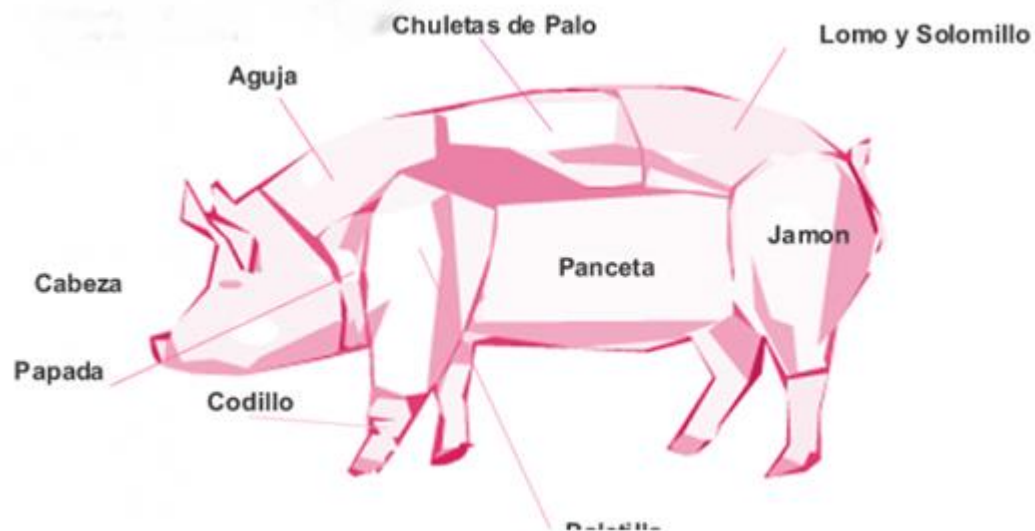
{
B₁-tiamina
B₃-niacina
B₆-piridoxina
B₁₂-cobalamina

- ✓ Señalar la presencia de cantidades mayores de **vitamina B1-TIAMINA**, en comparación con otras carnes (0,79 mg/100g en cerdo, frente a 0,15 carne de vaca y 0,10 carne de cordero o pollo).



4.1.3 PROPIEDADES NUTRICIONALES POR PIEZA/CORTE

- ✓ El comercialmente llamado **cerdo "blanco"** es del que procede mayoritariamente toda la carne de cerdo fresca consumida en nuestro país.
- ✓ Relativo a las diferentes piezas, obtenemos **mucha variedad según el corte** realizado y las diferentes partes obtenidas.



4.1.3 PROPIEDADES NUTRICIONALES POR PIEZA/CORTE

CABEZA:

CARETA

- ✓ Mezcla de tejido conjuntivo y grasa siendo una rica en proteína del tipo colágeno. De textura cartilaginosa
- ✓ Su aporte proteico es de 22 gramos /100g y su aporte graso de 7,6 g/100g

Papada:

- ✓ lado inferior del cuello formada principalmente por tocino.
- ✓ Su aporte proteico es de 8 gramos /100g y su aporte graso de 71g/100g

Carrilleras:

- ✓ 2 piezas corresponden a los músculos maseteros (carrillos).
- ✓ Es una carne melosa y con vetas de grasa.
- ✓ Su aporte proteico es de 16 gramos /100g y su aporte graso de 23 g/100g

4.1.3 PROPIEDADES NUTRICIONALES POR PIEZA/CORTE

PARTE SUPERIOR:

CHULETAS

- ✓ Una de las partes con mayor contenido graso de la canal, a excepción de partes más concretas como la panceta.
- ✓ A nivel lipídico son algo más grasas las de aguja. Sus aportes proteicos son del 19-20%.

LOMO

- ✓ Es una de las partes de carne que se saca al deshuesar la tira de chuletas, la otra sería el solomillo.
- ✓ Es una pieza muy magra: 3% de grasas y aporta alrededor de 20g de proteínas.

SOLOMILLO:

- ✓ Tiene aproximadamente un 3% de grasas y aporta alrededor de 21g de proteínas.
- ✓ Parte posterior de la cinta de lomo.

4.1.3 PROPIEDADES NUTRICIONALES POR PIEZA/CORTE

PARTE SUPERIOR:

COSTILLA:

- ✓ Pieza formada por los huesos de las costillas y la carne que las recubre, magra y gelatinosa.
- ✓ A nivel proteico aporta unos 17g de proteínas con un 23% de grasa.

AGUJA

- ✓ Parte superior del cuello y corresponden a las costillas de la parte delantera.
- ✓ A nivel proteico, 100gramos de aguja proporciona unos 19g y a nivel lipídico unos 14g



Chuleta de aguja



Costilla



Aguja

4.1.3 PROPIEDADES NUTRICIONALES POR PIEZA/CORTE

PARTE INFERIOR:

Paletilla

- ✓ Patas delanteras.
- ✓ Usada con los mismos fines que el jamón, o bien en crudo en forma deshuesada.

Pierna

- ✓ Pata trasera del cerdo sin pie.
- ✓ En fresco no se acostumbra a vender entero, sino en despieces (cadera, babilla, tapa, contra, redondo y codillo).

Codillo

- ✓ Parte de la pata delantera entre la mano y el muslo o paletilla. Abundante grasa

Manitas de cerdo

- ✓ A nivel proteico aportan unos 16 gramos de proteína con un alto % de colágeno.
- ✓ A nivel lipídico aporta 25 gr de las cuales 11 gr son ácidos grasos monoinsaturados y 3 gr son ácidos grasos poliinsaturados.

4.1.3 PROPIEDADES NUTRICIONALES POR PIEZA/CORTE

Composición nutricional de diferentes partes de la canal de cerdo.

Cantidad por 100 g de porción comestible	Cerdo, chuleta cruda	Cerdo, costilla, crudo	Cerdo, Lomo Crudo	Cerdo, Solomillo, crudo
Energía (Kcal)	211	281	152	130
Proteína	19	17,1	18	21
Lípidos	15	23,6	8,9	5,1
AGS	5,80	9,30	3,28	2,05
AGM	6,80	10,70	4,00	2,37
AGP	1,30	2,20	1,15	0,44
Colesterol	80	77	65	72

Fuente: Tablas CESNID Composición nutricional.

4.1.4 DERIVADOS CÁRNICOS

Se pueden establecer **diferentes clasificaciones en los productos del cerdo** según diferentes criterios:

1. **Parte del animal** (nombres de diferentes piezas anatómicas)
2. **Categorías** de carne (extra, primera, segunda)
3. Por definición en la **legislación** (carne fresca, preparado de carne, productos cárnicos)



4.1.4 DERIVADOS CÁRNICOS

2- Según las categorías de la carne, categorías comerciales que se otorgan a cada corte dependiendo de su calidad, su contenido en grasa, tejido conjuntivo, etc...se distinguen:

- ✓ Extra
- ✓ Primera
- ✓ Segunda
- ✓ Tercera



4.1.4 DERIVADOS CÁRNICOS

3- Por definición en la legislación:

Carnes, preparados de carne y los productos cárnicos

Carne fresca: excluidos los preparados de carne según la definición del Reglamento 853/2004 (*carne fresca la define como la carne que no ha sido sometida a procesos de conservación distintos de la refrigeración, la congelación o la ultracongelación, incluida la carne envasada al vacío o envasada en atmósfera controlada*).

Preparados de carne, de acuerdo con la definición del Reglamento 853/2004, productos elaborados con las carnes o las carnes picadas, definidas en los apartados 1 y 2, a las que se les hayan añadido otros productos alimenticios, condimentos o aditivos y/o que hayan sido sometidas a un tratamiento insuficiente para modificar la estructura celular de la carne en la parte central de la superficie de corte y hacer desaparecer así las características de la carne fresca.

4.1.4 DERIVADOS CÁRNICOS

3- **Por definición en la legislación:** **Carnes, preparados de carne y los productos cárnicos**

Productos cárnicos: *son productos transformados que resultan de la transformación de la carne o de la nueva transformación de estos productos transformados, de manera que la superficie del corte muestre que el producto ha dejado de poseer las características de la carne fresca.*



Preparado de carne



Carne fresca



Producto cárnico

4.1.4 DERIVADOS CÁRNICOS

Esquema de la clasificación de la carne



4.1.4 DERIVADOS CÁRNICOS

- ✓ Clasificación de los diferentes productos obtenidos de la carne



¹ Solamente se han añadido ingredientes. Sin transformación posterior.

² Se han sometido a una transformación posterior pero insuficiente para alterar la estructura interna de la fibra muscular

³ La transformación a la que se han sometido elimina las características de la carne fresca.

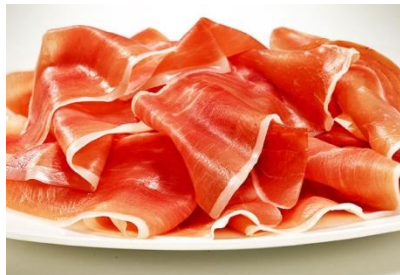
4.1.4 DERIVADOS CÁRNICOS

LOS EMBUTIDOS:

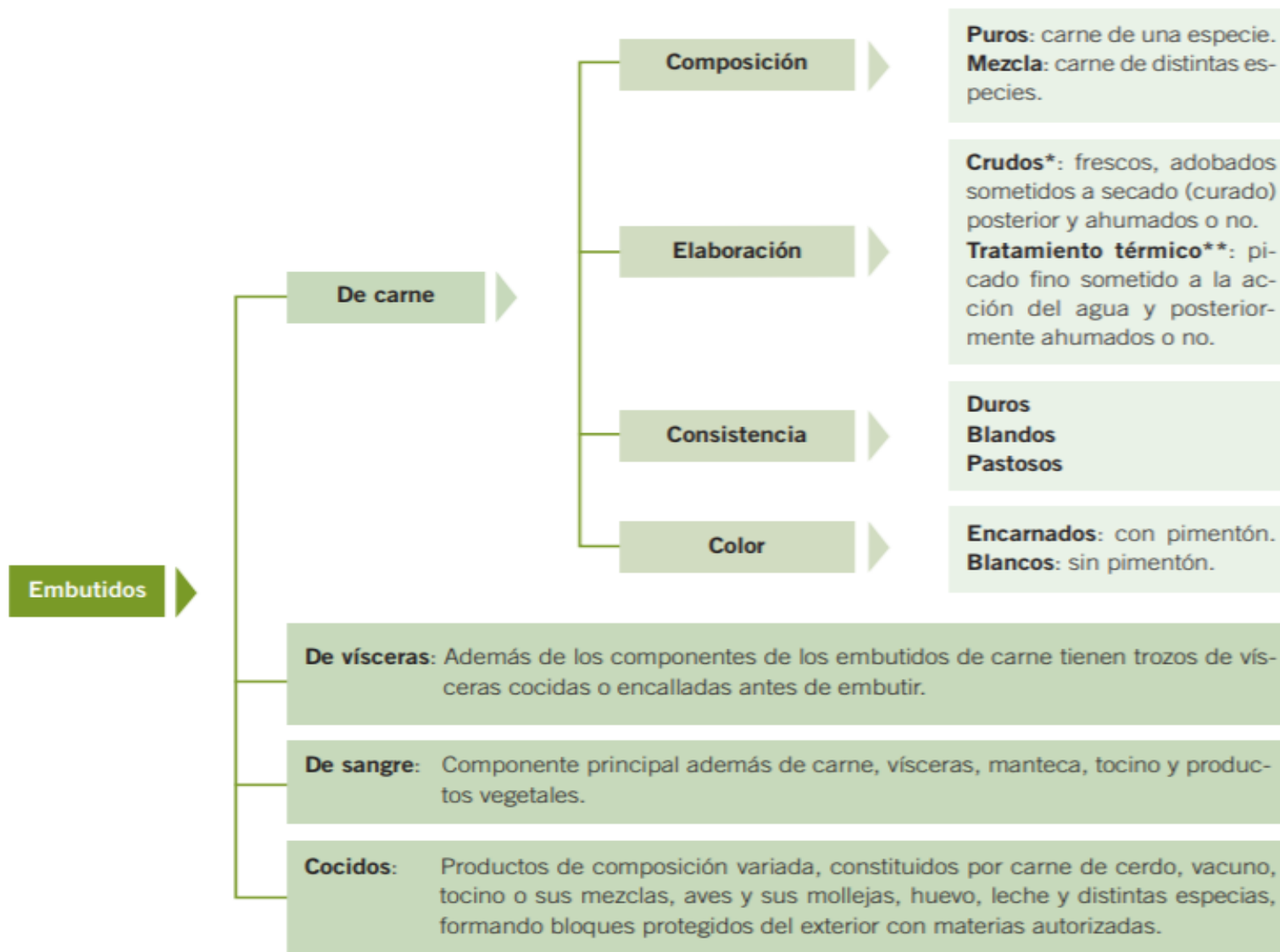
Operación de introducción de un derivado cárnico en una tripa natural o en una envoltura artificial dando lugar a un embutido.

Tipos de embutidos; Según su principal ingrediente, los embutidos se clasifican en:

- Embutidos de carne.
- Embutidos de vísceras
- Embutidos de sangre



Clasificación de embutidos según ingredientes, condimentos y tratamiento principal



4.2 MITOS

4.2.1 CARNE DE CERDO TIENE MUCHO COLESTEROL

- ✓ El colesterol es un lípido y se forma en el hígado a partir de alimentos, es necesario para el funcionamiento normal del organismo.
- ✓ El colesterol está presente en la membrana plasmática (capa exterior) de todas las células del organismo



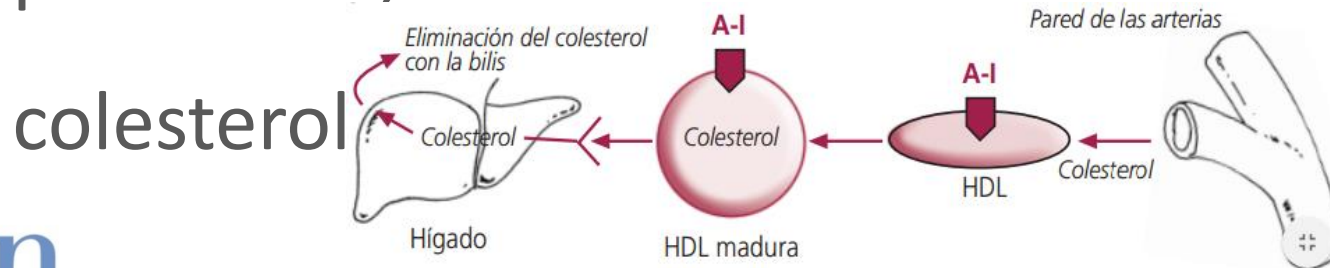
4.2.1 CARNE DE CERDO TIENE MUCHO COLESTEROL

Los niveles normales de colesterol oscilan entre:

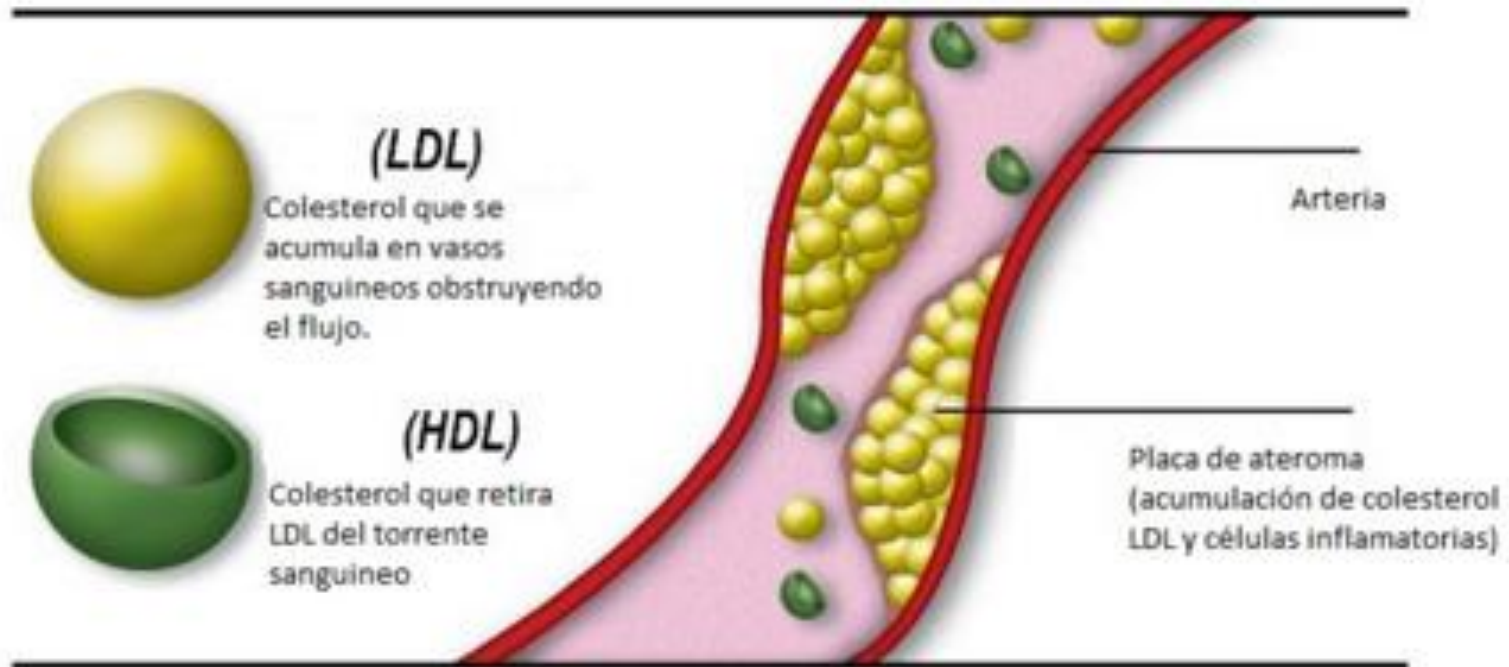
- **Normal:** menos de 200 mg/dl
- **Normal-alto:** entre 200 y 240 mg/dl. Se diagnostica como hipercolesterolemia a los niveles de colesterol total superiores a 200 mg/dl.
- **Alto:** por encima de 240 mg/dl.

4.2.1 CARNE DE CERDO TIENE MUCHO COLESTEROL

- Lipoproteínas de alta densidad, o HDL (high density lipoprotein), denominadas como colesterol “*bueno*”, por su capacidad de transportar el colesterol desde los tejidos periféricos, con ellos evitan la acumulación de



4.2.1 CARNE DE CERDO TIENE MUCHO COLESTEROL



Cuanto mayor sea el nivel de colesterol LDL contenido en sangre, el riesgo de presentar alguna enfermedad cardiovascular será mayor.

4.2.1 CARNE DE CERDO TIENE MUCHO COLESTEROL

La cantidad de **colesterol** contenida en los cortes magros del cerdo varía entre **70 a 80 mg por 100 g de alimento**.

PRODUCTO	Contenido de colesterol en mg/100mg
Cordero	77
Pollo	80 - 100
Cerdo	70 - 80
Pavo	60 - 70
Ternera	80 - 100
Vacuno semi-graso	120
Jamon curado	50 - 60
Charcutería	80 - 100
Sesos	2000
Higado/riñones	300 - 400
Mantequilla	28
Queso graso	120
Leche entera	15
Leche descremada	3
Margarina	60
Huevo completo	270
Yema de huevo	1560

Contenido de Colesterol de fuentes proteicas animales

4.2.1 CARNE DE CERDO TIENE MUCHO COLESTEROL

La carne de cerdo apenas contiene ácidos grasos trans, y el contenido de colesterol en la carne magra y semigrasa del cerdo es similar a la carne de ave (excluyendo despojos y vísceras, cuyo contenido de colesterol es mayor, entre 300-400 miligramos por cada 100 gramos).

Además, posee una elevada proporción de ácidos grasos insaturados, especialmente oleico.

ALIMENTO	LOMO DE CERDO	MUSLO DE POLLO	LECHE DE VACA	CARNE MAGRA DE TERNERA	SARDINA	HUEVO	PALETILLA DE CORDERO
GRASA TOTAL (g)	2,65	2,8	3,6	5,4	7,5	11,1	18,7
AGS (g)	0,9	0,79	1,95	2,19	2,64	3,1	8,68
AGM (g)	1,1	1,26	0,93	2,4	1,8	3,97	6,48
AGP (g)	0,65	0,52	0,09	0,35	2,28	1,74	1,01
Colesterol (mg)	58	69	14	59	100	385	78

AGS: ácidos grasos saturados / AGM: ácidos grasos monoinsaturados / AGP: ácidos grasos poliinsaturados

Fuente: Adaptada de Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. 16ª ed. Madrid: Ediciones Pirámide; 2013.

4.1.2 LA CARNE DE CERDO ES MUY GRASA

Existe una variabilidad según otros factores que pueden influir en la composición nutricional de la carne como:

- ✓ Edad
- ✓ Sexo
- ✓ Raza
- ✓ Entorno de cría
- ✓ Alimentación
- ✓ Las transformaciones que ha sufrido la carne durante el procesado

Del total de su grasa, es mayor la proporción de grasa monoinsaturada, que ronda valores del 43%, frente a la proporción de grasa saturada, de alrededor un 34%.

4.1.2 LA CARNE DE CERDO ES MUY GRASA

Cuando se habla de una alimentación saludable, se recomienda optar por las **piezas más magras** con un contenido de grasa menor al **10%**, ya que aportan proteínas de alto valor biológico con una menor cantidad de grasas.

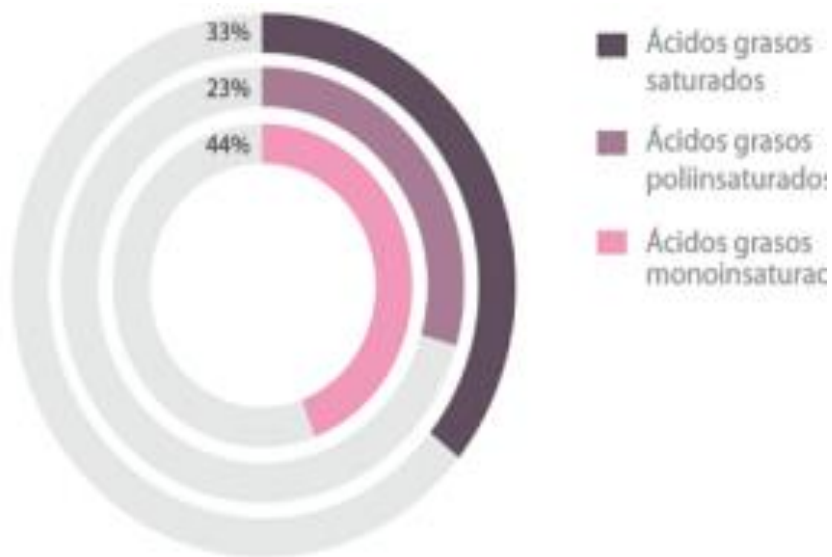
	kcal	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)	Proteína (g)
Cerdo (Lomo)	152	8,7	3,08	4,00	1,15	65	18,0
Pollo (muslo)	112	4,4	1,55	1,78	0,87	68	17,9
Ternera (solomillo)	108	3,1	1,28	1,31	0,33	98	20,2
Conejo (sin especificar)	153	7,3	3,03	2,11	1,76	58	21,9
Pavo (Sin especificar)	120	4,2	1,35	1,49	1,38	68	20,4
Cordero	180	11,7	5,90	4,70	5,57	70	18,7

4.1.2 LA CARNE DE CERDO ES MUY GRASA

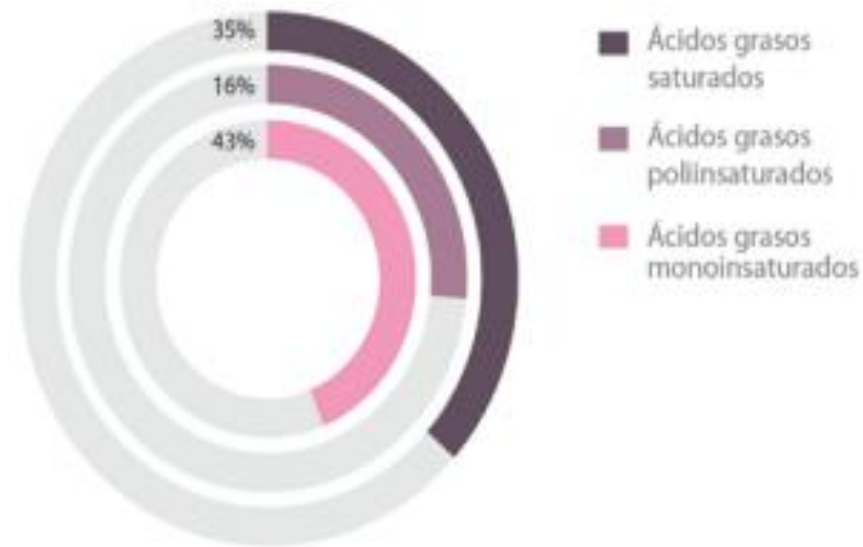
El **70%** de la grasa es subcutánea y fácilmente extraíble

Alimento	Contenido en grasa (g/100 g)			
	Grasa total	AG Saturados	AG Monoinsaturados	AG Poliinsaturados
Lomo				
sin grasa visible	2,5	0,98	1,25	0,25
con grasa visible	4,57	1,74	2,19	0,44
Chuleta				
sin grasa visible	5	1,84	2,57	0,56
con grasa visible	7,43	2,72	3,59	1,08
Jamón				
sin grasa visible	2,95	0,56	0,67	0,16
con grasa visible	3,9	1,37	2,04	0,46
Cabezada				
sin grasa visible	8,5	3,1	3,8	0,81
con grasa visible	19,4	6,92	8,91	2,2

4.1.2 LA CARNE DE CERDO ES MUY GRASA

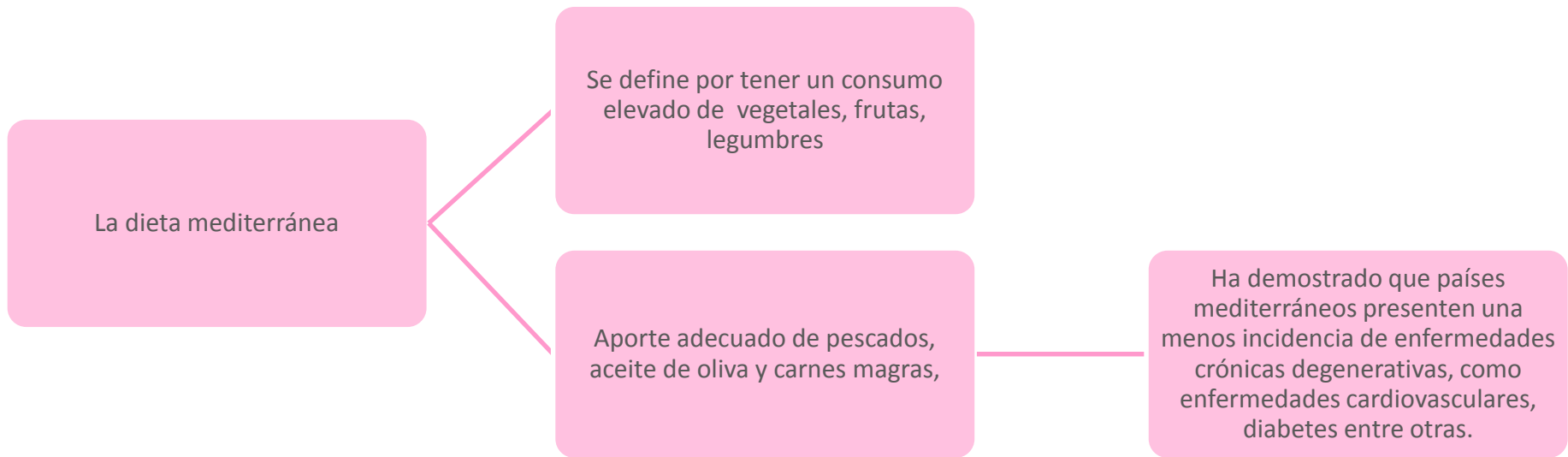


Perfil lipídico recomendado




Perfil lipídico de la carne de cerdo

4.1.2 LA CARNE DE CERDO ES MUY GRASA



4.1.2 LA CARNE DE CERDO ES MUY GRASA

Effects of Eating Fresh Lean Pork on Cardiometabolic Health Parameters

Karen J. Murphy *✉, Rebecca L. Thomson ✉, Alison M. Coates ✉,
Jonathan D. Buckley ✉ and Peter R. C. Howe ✉

Nutritional Physiology Research Centre, University of South Australia, GPO
Box 2471, Adelaide, South Australia 5000, Australia

La inclusión regular de **carne de cerdo magra fresca** en la dieta en lugar de otras carnes **puede mejorar la composición corporal sin afectar adversamente los factores de riesgo para la diabetes y la enfermedad cardiovascular.**

4.1.2 LA CARNE DE CERDO ES MUY GRASA

A Comparison of Regular Consumption of Fresh Lean Pork, Beef and Chicken on Body Composition: A Randomized Cross-Over Trial

Karen J. Murphy^{1,*} ✉, **Barbara Parker**² ✉, **Kathryn A. Dyer**¹ ✉,
Courtney R. Davis¹ ✉, **Alison M. Coates**¹ ✉ 🌐,
Jonathan D. Buckley¹ ✉ 🌐 and **Peter R. C. Howe**^{1,3} ✉ 🌐

- ¹ Nutritional Physiology Research Centre, University of South Australia, GPO Box 2471 Adelaide, South Australia 5001, Australia
- ² School of Nursing and Midwifery, University of South Australia, GPO Box 2471 Adelaide, South Australia 5001, Australia
- ³ Clinical Nutrition Research Centre, University of Newcastle, Callaghan, NSW 2308, Australia