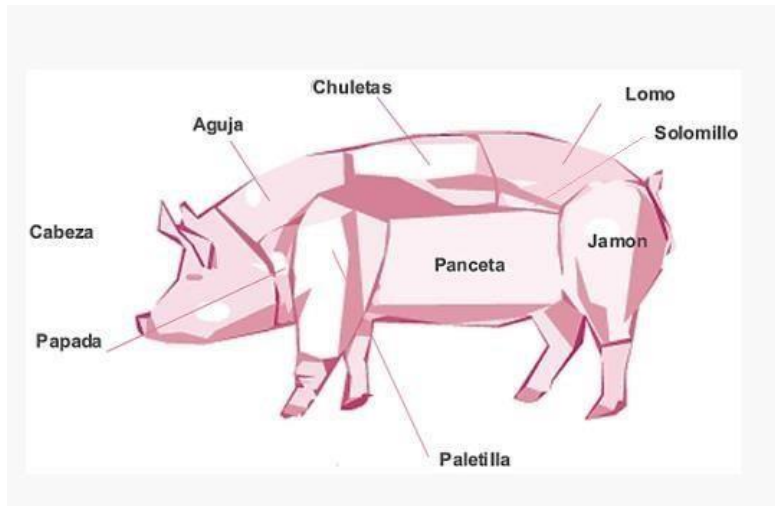


I

CORTES DEL CERDO

En la imagen “**El despiece del porcino**” se muestran las piezas/cortes más representativos seguido de una breve descripción nutricional.



Cabeza: De la cabeza se obtienen cortes como el morro, careta, carrilleras, papada y orejas. Usadas habitualmente para: asados, en salazón o en embutidos:

- **Careta:** Es la cabeza deshuesada. Contiene una mezcla de tejido conjuntivo y grasa y es rica en colágeno. De textura cartilaginosa debido a las orejas, que proporcionan hierro, proteína, sodio y agua. 100 g de careta aportan unos 22 g de proteína y 7,6 g de grasa.
- **Carrilleras:** Son 2 piezas que corresponden a los músculos maseteros (carrillos). Es una carne melosa y con vetas de grasa. 100 g de carrillera aportan unos 16 g de proteína y 23 g de grasa
- **Papada:** Parte situada en el lado inferior del cuello, formada principalmente por tocino. 100g de papada aportan unos 8 g de proteína y 71 g de grasa.

Aguja: Pieza situada en la parte superior del cuello. Corresponden a las costillas de la parte delantera. Su carne tiene muchas varillas finas de grasa, lo que le proporciona jugosidad. La encontramos entera (sin hueso) o en forma de chuletas (con hueso). 100 g de chuleta de aguja aportan unos 19 g de proteína y 14 g de grasa. Ideal para cocciones cortas (plancha o parrilla)

Chuletas: Del costillar se obtienen las llamas chuletas de cerdo. Se clasifica en chuletas de riñonada, de aguja y de lomo. Dentro de estos cortes, las de aguja son algo más grasas que el resto. De manera general, 100 g de chuleta de cerdo aportan 15 g de proteínas y 29 g de grasa.

Lomo: Una de las dos piezas obtenidas al deshuesar la tira de chuletas, la otra sería el solomillo. Es una pieza muy magra. 100g de aporta unos 20g de proteínas y 3 gramos de grasa. 20 g de proteínas.

Solomillo: Es una de las partes más tierna del cerdo Tiene aproximadamente un 3% de grasas y aporta alrededor de 21g de proteínas.

Paletilla: Patas delanteras. Se usa con los mismos fines que el jamón, o bien en crudo en forma deshuesada. Parte muy muy versátil en la cocina (picado para albóndigas o hamburguesas, asado, a la plancha). En 100 g de paletilla aporta unos 19,5 g proteínas y 7 g de grasa.

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). 100g de pierna aporta unos 18 g proteínas y 11 g de grasas.

Jamón: Patas traseras del cerdo. Se preparan en curado o cocido.

- 100 g de jamón curado (CON grasa) contiene 28,8 g proteínas y 22,6 g grasa.
- 100 g de jamón curado (SIN grasa) contiene 28,5 g proteínas y 8,4 g grasa.
- 100 g de jamón cocido (magro) contiene 18,7 g proteínas y 3,2 g grasa.

Manitas: 100 g de manitas de cerdo frescas aportan unos 16 gramos de proteína con un alto % de colágeno y unos 25 g de grasas.

Panceta: Una de las partes más grasas del cerdo. De esta pieza se obtiene el bacon. Es la falda del cerdo situada en la parte externa del vientre, formada principalmente por grasa con alguna veta de carne magra. 100 g de panceta aporta unos 10-12 gramos de proteínas y 50g de grasa.

Tocino: No siendo un corte, como los anteriores, es la capa de grasa subcutánea (piel). 100 g de aporta unos 10 g de proteínas y unos 70-80 gramos de grasa.

Ten en cuenta que el **70% de la grasa del cerdo es subcutánea** lo que nos permite retirarla fácilmente antes de preparar la receta reduciendo así el valor calórico de la misma.