

No te creas que la carne de cerdo es mala

26 / Agosto / 2021
Madrid

- **¿Tiene la carne de cerdo un alto contenido en grasas? ¿Aumenta los niveles de colesterol? ¿Es mejor no consumirla más de dos días por semana? La respuesta es NO. Analizamos la realidad de una carne rodeada de falsas creencias.**

Con el propósito de continuar haciendo #culturadelacarne en toda la sociedad, Educarné prosigue con su labor de derribar ideas erróneas y mitos relacionados con el sector cárnico, la carne y sus productos. Aprovechando que se acerca la vuelta al cole, le toca el turno a la carne de cerdo, una de las preferidas de los más pequeños de la casa, protagonista en sus cenas y reina de los bocadillos para el recreo; pero, a su vez, una de las que más opiniones erróneas acumula, con convicciones incorrectas muy asentadas socialmente.

María Santervás, formadora en higiene y seguridad alimentaria en Educarné, ofrece una perspectiva más realista y veraz sobre esta carne, que resulta ser una fuente idónea de vitaminas y nutrientes, baja en grasas y que permite una gran variedad de recetas y tipos de cocinado.

La carne de cerdo no es alta en grasas

Aunque es verdad que algunos cortes son grasos (como podría ser la papada), esta carne tiene otras piezas magras (por ejemplo, el lomo), cuyo contenido graso es prácticamente cero, por debajo del 2%. Pero, además, la grasa infiltrada de la carne de cerdo es de alta calidad, por su alto contenido de ácido oleico (un ácido graso que se ha demostrado científicamente que es clave en la lucha contra el colesterol).

Además, es importante recordar que “más del 70% de la grasa total del cerdo está localizada bajo la piel, que es lo que se conoce popularmente como tocino”, explica Santervás. “Esto quiere decir que solo un 30% de la grasa total se aloja en el resto del cuerpo. Y, de esta grasa, el 50% es este ácido oleico, que resulta principal en alimentos como el aceite de oliva, siendo responsable de una gran mayoría de las bondades nutricionales de este aceite”.

Ayuda a reducir los niveles de colesterol

La realidad es que la carne de cerdo, como se ha referido anteriormente, solo contiene un 30 % del total de su grasa infiltrada en sus piezas de carne. La mitad de esa grasa es el ácido oleico del que hemos hablado, que, no solo ayuda a reducir lo que se conoce como “colesterol malo” (LDL), sino que, además, resulta ser el único ácido graso capaz de subir el llamado “colesterol bueno” (HDL).

Laura Alegre
Tel. 91 547 13 24
comunicacion@educarne.es
www.educarne.es

Es una fuente de proteína de alta calidad

En general, la carne es una fuente natural de proteína. Concretamente la carne de cerdo es rica en vitamina B, hierro y zinc, y tiene propiedades beneficiosas para personas de todas las edades y en todas las etapas". Resulta, por tanto, fuente de proteína y energía, con un contenido óptimo de grasa de alta calidad nutricional, tal y como se ha explicado anteriormente.

Se puede consumir más de dos días a la semana

Los expertos en nutrición recomiendan consumir de 3 a 4 raciones de carne de cortes magros por semana (100-125 gramos por ración).

Es una carne versátil y para todo el mundo

Su gran palatabilidad, sabor, jugosidad y ternera permiten una amplia variedad de preparaciones con un extenso abanico de piezas diferentes que se pueden aprovechar al máximo como, por ejemplo, el lomo, el costillar, las chuletas, el solomillo...

Además, sus propiedades y características hacen de ella un tipo de carne que puede consumir todo el mundo. María Santervás explica que, "para las personas mayores, por ejemplo, resulta adecuada por su aporte en nutrientes y ternera, que la convierten en una carne de gran sabor, fácil de masticar y digerir. También es adecuada para dietas de reducción de peso, como fuente de proteínas de calidad baja en grasas. Para personas con diabetes resulta muy beneficiosa, por ejemplo, cocinada a la plancha o al horno".

Desde Educarne, pretenden seguir aportando nuevos conocimientos, derribando mitos y disipando las dudas que puedan existir entorno a la carne y sus derivados, utilizando para ellos sus canales y haciendo publicaciones periódicas para continuar promoviendo así el desarrollo de una alimentación sana y equilibrada.