# Incluí CERDO en tu alimentación

Argentina unida

**La carne de cerdo incorporada a la alimentación diaria es beneficiosa para la salud, y en algunos casos hasta se señala como un factor de prevención de ciertas enfermedades. Originalmente era una carne grasa, sin embargo gracias a mejoras en la alimentación y cría de los animales se ha logrado disminuir un 30% la grasa del cerdo y ha aumentado su masa magra, es decir sus proteínas. Además tiene mucho sabor y se puede combinar muy bien con diferentes guarniciones. Incluso la variedad de cortes que se pueden obtener, permiten distintas formas de preparación con excelentes resultados.**

## Características nutricionales

**Proteínas:** La carne de cerdo constituye una fuente de Proteínas de alto valor biológico, necesarias para el crecimiento y mantenimiento de nuestro cuerpo debido a que la proporción de los aminoácidos es adecuada. A su vez, estas proteínas son de cadena corta y con mayor contenido de colágeno, por lo cual resultan de fácil digestión.

**Grasas:** La grasa de los porcinos es principalmente subcutánea (debajo del cuero y fuera del músculo), es decir que se puede retirar fácilmente antes o después de su cocción. No obstante, se recomienda elegir los cortes magros para consumo diario y reservar los cortes grasos para ocasiones especiales.
Con respecto a la calidad de las grasas, más de la mitad está compuesta por ácidos grasos insaturados, de los cuales una muy buena parte son los famosos OMEGA 9 o ácidos grasos monoinsaturados. Estos omegas contribuyen a reducir el colesterol malo (o LDL) y aumentar la relación con el llamado colesterol bueno (o HDL).

**Colesterol:** Los niveles de colesterol en la carne de cerdo argentina son muy similares a los que contienen otras carnes de consumo habitual, a veces incluso menores.

**Vitaminas y minerales:** Esta carne contiene buena proporción de hierro y otros minerales como fósForo, selenio y zinc. Además aporta vitaminas del complejo B, como la B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B6 (Piridoxina) y Vitamina B12.

También se destaca por ser la carne con mejor **relación sodio/potasio**, esto significa que brinda un excelente aporte de potasio frente a un mínimo aporte de sodio, y por lo tanto, es recomendable para las dietas de hipertensos y todos aquellos que deseen reducir su ingesta de sodio.

## Consejos para su compra:

- La carne debe ser de color rosa perlado y de textura fina, de aspecto jugoso pero no mojado o grasiento.
- La grasa debe ser de color blanco y firme, no amarillento.
- Si el corte de carne posee piel fina o grasa externa, debe tener aspecto fresco y húmedo.
- Los huesos cortados deben tener color rojo y ser esponjosos.

## Conservación:

En la heladera: Los cortes grandes o piezas enteras pueden permanecer entre 3 y 5 días (0 a 7 °C), en cambio los cortes pequeños sólo 2 a 3 días por su mayor superficie de contacto con el aire -lo cual genera que la carne se deteriore más rápidamente-. Si se guarda carne cocida se debe tapar y refrigerar hasta 4 días.

En el freezer: se puede congelar durante 6 meses, y se conservan sus características nutricionales siempre y cuando se guarde en recipientes o envueltas en materiales adecuados (papel aluminio, papel para freezer, polietileno).

La mejor forma para descongelar carne, sin perder sus características, es en la heladera de forma lenta y por un tiempo medio de 7 horas por cada kilogramo de carne.

# Cortes de carne fresca y sus métodos de cocción

| | |
|---|---|
| Solomillo | Es un corte magro, equivalente al lomo y en general viene junto al carré. |
| Carré | Es un corte magro, de forma pareja que es ideal para rellenar o servir como fiambre, como también para cocinar a la parrilla, al horno, en churrascos o grillado. Se puede cocinar con hueso o deshuesado, sin embargo se recomienda no retirar su grasa para evitar que se reseque y aprovechar su sabor. |
| Nalga | Corte magro y sin hueso. Es ideal para preparar milanesas, escalopes, churrasquitos, o en salteados. |
| Cuadril | Corte magro y sin hueso, recomendado para milanesas, escalopes, churrasquitos, grillado o a la plancha. |
| Bola de lomo | Corte magro y sin hueso, se puede preparar braseado, al horno o churrasquitos y milanesas. |
| Cuadrada | Corte magro y sin hueso. Se pueden preparar milanesas, churrascos o grillado. |
| Bondiola | Es un corte graso y por lo tanto muy sabroso. Se recomienda cocinar a la parrilla, al horno o grillado con una rejilla para escurrir la grasa, aunque acepta diversas formas de preparación. |
| Pechito con manta | El pechito es el equivalente al “asado” y la manta es el “vacío”, se pueden preparar unidos o separados. Es un corte con hueso es ideal para cocinar a la parrilla por su cantidad de grasa. |
| Matambrito | Es un corte graso, sin hueso, delgado y muy sabroso. Se puede cocinar al horno, a la parrilla, estofado, braseado o relleno. Puede venir junto al pechito y podrá separarse o no para su cocción. |
| Paleta | Es la pata delantera del cerdo, su carne es más dura por lo que se recomienda utilizar métodos de cocción como hervor, braseado, cazuela o estofado quitando la grasa antes de su cocción. |

# Recomendaciones para la cocción:

- Cocinar completamente sin dejar partes rojas, cuidando que no se reseque. El jugo debe ser color caramelo.
- Para conservar mejor los jugos de los cortes magros, se puede colocar un recipiente con agua o caldo dentro del horno.
- Otra opción es sellar el corte de carne sobre la plancha o la cacerola caliente. Se puede agregar rocío de aceite vegetal.
- Para cortes grasos es bueno utilizar el método de parrilla o de horno con una rejilla para permitir que la grasa escurra.
- Al preparar cortes grandes, como paleta o pernil enteros -más de 5 kg- se deben cocinar lentamente durante 50 minutos/kg.
- Los cortes pequeños, como las costillitas, se cocinan en un “vuelta y vuelta” para que no se sequen.

Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Argentina

**Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca**
**Secretaría de Alimentos, Bioeconomía y Desarrollo Regional**
**Dirección de Agregado de Valor y Gestión de Calidad**
Tel: (54) 11 4349 2114/2810
nutricion@magyp.gob.ar
www.alimentosargentinos.gob.ar
Av. Paseo Colón 922 - Of 226 (C1063ACW)  CABA - Argentina