

Cerdo

Pork meat

Sus scrofa



El cerdo es el mamífero paquidermo doméstico de aprovechamiento alimenticio más completo y es una de los alimentos básicos de la gastronomía española. La carne del cerdo es suave y tierna; su color es rosa pálido y su textura es firme y, sin embargo, suave al tacto. A la hora de la compra debe elegirse las piezas de apariencia ligeramente húmeda, de carne firme y color rosado grisáceo. La grasa que contenga debe ser también firme y de color blanco. Si se adquieren huesos, éstos deben ser de color azul rosáceo.

La carne de cerdo se presta a ser preparada de múltiples formas, pero es necesario tener en cuenta que el corte determinará el modo de cocinado: las chuletas normalmente se preparan a la plancha, a la parrilla, u horneadas; las costillas a la brasa, asadas al horno y a la barbacoa; el solomillo, considerado el corte más tierno, puede asarse entero, trocearlo para hacer pinchos o simplemente servirlo en escalopes. Pero además, del cerdo se obtienen otros productos como el filete, el lomo, el pecho, el codillo, el espinazo, el chicharrón, el jamón, la moronga, las salchichas, el tocino, el hígado y las manitas de cerdo.

Estacionalidad

Este alimento está disponible para su consumo durante todos los meses del año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 g.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de elevado valor biológico, grasa, sodio, tiamina y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

La carne de cerdo tiene un contenido en macronutrientes diferente en función de la edad de sacrificio, el tipo de alimentación y la pieza de consumo. Las partes más magras tienen alrededor de 8 g de grasa por 100 gramos de alimento completo, mientras que las de más contenido lipídico llegan casi a los 30 g por 100 gramos de alimento.

La carne semigrasa contiene un 16% de proteínas, algo inferior al contenido medio del grupo de las carnes. Estas proteínas se consideran de alto valor biológico pues contiene aminoácidos esenciales en cantidades equivalentes a las necesidades del hombre. Independientemente de la pieza de consumo, la carne de cerdo no contiene hidratos de carbono. Aunque el músculo del animal vivo contiene una pequeña cantidad de este nutriente en forma de glucógeno, éste se destruye en los procesos postmórtem.

En promedio, la carne de cerdo contiene aproximadamente un 23 % de grasa. Como cualquier alimento que procede de un animal terrestre, el cerdo contiene grasa saturada y colesterol, ambos asociados epidemiológicamente con un aumento de colesterol plasmático. Sin embargo, la proporción de grasa monoinsaturada (48%), representada por el ácido oleico es mayor que la de la grasa saturada, presente en un 42% aproximadamente (ác. esteárico). Incluso contiene más cantidad de grasa insaturada que la carne de ternera. Esto justificaría la expresión que se oye en determinados círculos de que el cerdo es «un olivo con patas». En el cerdo de raza ibérica

la proporción de grasa monoinsaturada es mayor todavía, debido principalmente a la alimentación del animal, y supera el 50% del total.

La carne de cerdo se puede considerar una buena fuente de minerales. El hierro hemo y el zinc de su composición presentan una biodisponibilidad notable respecto a la de estos minerales en alimentos de origen vegetal. Destaca también el contenido en magnesio, fósforo, potasio y selenio.

En cuanto a su contenido de vitaminas, es de las carnes con mayor cantidad de tiamina y constituye también una buena fuente del resto de vitaminas del grupo B, con excepción del ácido fólico.

Para mejorar el perfil calórico de nuestra dieta actual se recomienda que a la hora de elegir la carne de cerdo que vamos a comer, se opten por los tipos y piezas más magras, relegando las carnes grasas a un consumo más esporádico.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (160 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	273	437	3.000	2.300
Proteínas (g)	16,6	26,6	54	41
Lípidos totales (g)	23	36,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	7,43	11,89	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	9,62	15,39	67	51
AG poliinsaturados (g)	3,51	5,62	17	13
ω-3 (g)	0,330	0,528	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	2,895	4,668	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	72	115	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	60,4	96,6	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	12,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,3	2,1	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	18	28,8	350	330
Zinc (mg)	1,8	2,9	15	15
Sodio (mg)	760	1.216	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	370	592	3.500	3.500
Fósforo (mg)	170	272	700	700
Selenio (μg)	14	22,4	70	55
Tiamina (mg)	0,7	1,12	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,2	0,32	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	7,6	12,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,33	5,28	1,8	1,6
Folatos (μg)	4	6,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	2	3,20	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,01	0,02	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CERDO, CARNE SEMIGRASA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.