

## TÉCNICAS CULINARIAS SALUDABLES DE LA CARNE PORCINA

**Leal M**

Carrera Licenciatura en Nutrición. Universidad Maimónides. Argentina.  
Docente Titular de la Cátedra Investigación en Nutrición. Carrera Licenciatura en Nutrición.  
Universidad Maimónides.  
*nutricion@maimonides.edu*

### **Los beneficios nutricionales de la carne de cerdo actual, con el tipo de alimentación que reciben, son su aporte en:**

Proteínas.

Vitaminas del Complejo B.

Hierro y Zinc.

Grasas saludables o de buena calidad. Fundamentalmente del tipo monoinsaturadas, y además debido a que son monogástricos y no producen ácidos grasos trans, reflejan en su carne la calidad de la alimentación que reciben.

La carne de cerdo aporta la misma cantidad de calorías que la carne vacuna, por lo tanto es intercambiable en cortes similares.

La calidad de las grasas es mejor que la carne vacuna.

El aporte en colesterol es menor que la carne vacuna.

Por lo tanto es conveniente introducirla como una alternativa saludable.

### **A considerar en la cocción de la carne de cerdo:**

#### **Que la misma asegure la inocuidad de la ingesta**

Es fundamental que la carne de cerdo no se coma jugosa ni semicruda, para asegurar que en todo su interior haya llegado a los 80 °C indispensables como margen de seguridad.

#### **Que no altere su valor nutricional o que lo haga saludablemente.**

En función del procedimiento culinario elegido.

Parámetros de calidad a observar cuando compramos carne porcina:

los cortes deben tener carne rosada, lisa y de aspecto jugoso.

la grasa visible deberá ser blanca y bien firme. Descartar los cortes de carne porcina con grasa de color amarillento.

los huesos deben tener un tono ligeramente azulado. Sí podemos observar en los extremos seccionados un color rojo y aspecto esponjoso.

La capa de piel externa debe ser húmeda y fresca, elástica y sin pelos.

## ¿Qué métodos de cocción podemos utilizar?

Calor seco. La carne de cerdo actualmente al ser magra generalmente se cocina a la parrilla, o sea por calor seco, si hay goteo de la poca grasa que aporta, disminuye la grasa y en consecuencia también disminuye la palatabilidad. El gran riesgo es que el consumidor para realzar el sabor agrega algún elemento graso (como mayonesa, manteca o crema de leche hasta llegar al sabor deseado). Este agregado de grasas saturadas, tienen un reconocido rol en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto el método ideal sería la COCCIÓN MIXTA: es decir, 1° se debe sellar la carne para evitar la pérdida de jugos y grasa interfibrilar, esto hace que la carne de cerdo mantenga su sabor, terneza y gusto, este procedimiento se hace por calor seco.

Este sellado se lo puede mejorar con el agregado de alimentos condimentos tales como mostaza, que no agrega grasa y no aumenta la densidad calórica de la preparación.

Luego se debe proceder a erminar la cocción mediante el agregado de líquidos que permiten la cocción a más de 80°C. Los líquidos que se agregan son el vino blanco o la cerveza, o caldos aromáticos que se evapora con la cocción, realza el sabor y garantiza que la cocción de cerdo sea completa.

## Las recetas saludables elaboradas a partir de carne porcina deberían contemplar las siguientes características:

Métodos culinarios sin agregado de cuerpos grasos. Por ejemplo parrilla, horno.

Retirar la grasa visible de la carne.

No utilizar técnicas culinarias en base a rehogado o fritura en aceite.

Acompañar con guarniciones saludables como ensaladas de vegetales crudos, vegetales grillados, puré de hortalizas con agregado de aceite al final.

## BIBLIOGRAFÍA

1. II Curso de Producción de Carne Porcina y Alimentación Humana. Organizado por Fanus. Libro de Resúmenes. Junio 2005.

2. III Curso de Producción de Carne Porcina y Alimentación Humana. 1° Congreso del NEA de Producción y Carne Porcina.

3. Nutrición y Dietoterapia. J. Krause.

4. Fundamentos para el Manejo de Alimentos. Marta Julia Jiménez, Susana H. de Zelarayán. Ediciones Crisol.