

TEMA: Alimentación

SUBTEMA: Carne cerdo saludable

REFERENCIA: 24 horas. (13 de enero de 2020). La carne de cerdo ¿saludable?

Recuperado de <https://bit.ly/3da7bzn>

NOTA:

La carne de cerdo ¿saludable?

A pesar de que su consumo se ha estigmatizado y la gente cree que es un alimento alto en grasas que dañan la salud, la carne de cerdo posee propiedades necesarias para una buena nutrición, señaló la académica de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Cuautitlán de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), María de la Luz Zambrano Zaragoza.

“Se cree que la grasa de cerdo es mala, pero es más benéfica que la contenida en la carne de res o ternera. Además, tiene ácidos grasos monoinsaturados, parecidos a los que se encuentran en los aceites de girasol, pescado, nueces y semillas; la única diferencia es que se solidifican a temperatura ambiente”, dijo en un comunicado.

Por su digestibilidad y contenido en aminoácidos esenciales, la carne de cerdo es buena fuente de proteínas de calidad con una proporción de hierro y zinc, entre otros minerales; así como de vitaminas del grupo B, especialmente tiamina y B12.

Agregó que las carnes rojas aportan potasio, hierro y fósforo, mineral importante para el buen funcionamiento y desarrollo de eritrocitos (célula sanguínea). Ésta, dijo, es una de las razones por las que se debe incluir en la alimentación.

Este tipo de carne, en particular cortes como solomillo, lomo y pierna, también es un alimento recomendable por su bajo contenido graso y aporte de lípidos oleico,

palmítico y linoleico, los principales ácidos que contiene. Mientras que la chuleta, tocino y costilla tienen alto contenido de grasa y podrían contribuir al incremento de colesterol y triglicéridos.

Es por ello, que recomendó que se debe comerla máximo tres veces a la semana, como cualquier carne roja, salvo indicaciones médicas y combinarla con otros grupos de alimentos.

Zambrano Zaragoza recordó que en las décadas de 1960 y 1970 se atribuyeron aspectos negativos a esta carne, principalmente ser portadora de cisticercos. “Sin embargo, ya no es común que los cerdos tengan esta enfermedad gracias a las buenas prácticas pecuarias y agrícolas”.

Existen protocolos de bioseguridad como la certificación tipo inspección federal (TIF) y las granjas cuentan con medidas que reducen el riesgo de agentes infecciosos.

Además de cumplir con las especificaciones para la alimentación de los animales y el manejo higiénico de la carne.

La universitaria expuso que México es el noveno productor de carne de cerdo, pero dadas las formas de consumo y los beneficios que representa, es necesario aumentar la cifra.

COMENTARIO:

El consumo de carne de cerdo ha sido constantemente estigmatizado, pues se le considera como un producto alto en grasas perjudiciales para la salud, además de que en la década de los 60's y 70's se decía que era portadora de cisticercos. A pesar de ello, se ha comprobado que contiene propiedades necesarias para una buena

nutrición, como lo menciona María de la Luz Zambrano, académica de la UNAM, debe consumirse en cantidades moderadas.

El prejuicio existente respecto al consumo de la carne de cerdo debe ser mitigado. En los últimos 50 años el cerdo ha evolucionado mucho, ya que pasó de tener 48% de carne magra y 6 cm de grasa dorsal, a tener 60% de carne magra y 1 cm de grasa dorsal y esto gracias a una mejora genética y alimenticia¹.

Una alimentación balanceada constituye la base para un buen funcionamiento de nuestro sistema inmunológico, y la carne, al ser una importante fuente de proteína es elemental para nuestro desarrollo físico y mental; un consumo responsable e informado de ella nos permitirá llevar una vida saludable.

RESPONSABLE

Cynthia Guadalupe Hernández Rojas

¹ Padillas, S. (9 de septiembre de 2019). El consumo de carne de cerdo en el mundo es contrastante. *Porcicultura*. Recuperado de <https://bit.ly/3fOXmZt>