

CONOCE MÁS SOBRE LOS NUTRIENTES DE LA CARNE DE CERDO



¿Ya conoces a la “nueva” carne de cerdo?

Si crees que conoces la carne de cerdo, piénsalo de nuevo. Ocho cortes —desde el lomo hasta una chuleta de ojo de bife— cumplen con las pautas del USDA de carne magra. De hecho, el lomo de cerdo es tan magro como una pechuga de pollo sin piel, y muchos cortes del lomo de cerdo son más magros que un muslo de pollo sin piel. ¿Te sorprende? ¡Por supuesto!

Ocho cortes comunes de carne de cerdo son, en promedio, un 16% más magros que hace 20 años.

La industria de la carne de cerdo ha respondido al deseo del consumidor ofreciendo productos de carne de cerdo magra. A través de esfuerzos en las prácticas de alimentación y manejo por parte de los productores de carne de cerdo, ocho de los cortes de carne de cerdo más comunes tienen, en promedio, un 16% menos grasa y un 27% menos grasas saturadas que hace 20 años.

¿Buscas carne magra? Elige “Lomo” y “Chuleta”

Una de las maneras más fáciles de recordar cuáles son los cortes magros de carne de cerdo es buscar la palabra “lomo” en el nombre, como en el caso del **lomo** de cerdo. Cualquier tipo de chuleta de cerdo es también una opción magra, desde **chuleta de lomo de cerdo** a **chuleta Porterhouse**.

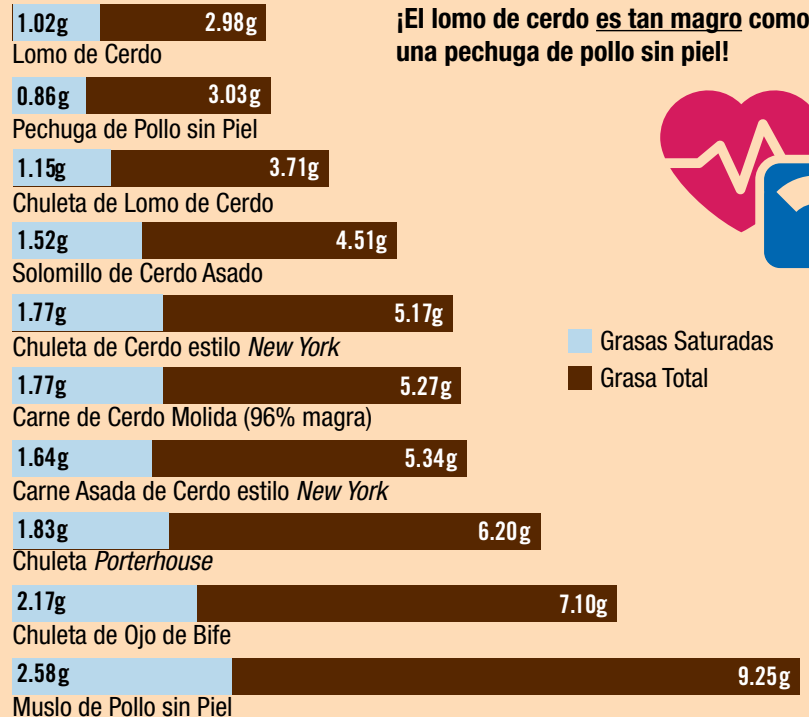
Lleno de proteína

La proteína de alta calidad proporciona todos los aminoácidos esenciales necesitados por el cuerpo para el crecimiento y desarrollo. Tu cuerpo no puede fabricar los aminoácidos esenciales por sí solo, así que debes obtenerlos a través de los alimentos que tú comes. La carne de cerdo es un alimento proteico de alta calidad.

La investigación sugiere que la distribución uniforme de proteínas en las comidas y meriendas durante el día —alrededor de 20 a 30 gramos por ocasión, dependiendo de tus necesidades individuales de proteínas— podría beneficiar la salud.

Durante las etapas de la vida cuando las necesidades de crecimiento y desarrollo son altas, como durante la infancia, la adolescencia y el embarazo, comer alimentos de origen animal como la carne de cerdo proporcionará una cantidad mucho mayor y mejor calidad de proteínas que las proteínas encontradas en los alimentos vegetales. Consumir proteínas suficientes es importante para los adultos también. Un grupo creciente de investigación

DIFERENTES CORTES DE CARNE DE CERDO



Basado en 3 onzas de porciones cocinadas (asadas/a la parrilla), grasa visible y piel cortada después de cocinar.

Fuente: Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Investigación Agrícola, 2012.

Magra: Menos de 10 g de grasas, 4.5 g de grasas saturadas y 95 mg de colesterol por porción.

Extra Magra: Menos de 5 g de grasas, 2 g de grasas saturadas y 95 mg de colesterol por porción.

muestra que comer una cantidad moderada de proteínas, combinado con la actividad física, es esencial para ayudar a reducir el riesgo de sarcopenia. La sarcopenia es la pérdida gradual de la masa y función muscular que comienza en la mediana edad y puede llevar a la fragilidad, aumento del riesgo de caídas y dificultad para hacer las tareas diarias a medida que envejecemos.

¿Necesitas otra razón para incluir proteínas adecuadas en tu dieta? Los estudios han demostrado que las dietas con mayor contenido proteico —incluyendo aquellas con carnes magras como los cortes magros de la carne de cerdo— pueden ayudar con tanto la pérdida de peso como el mantenimiento constante del peso al reducir la ingesta calórica en general y aumentar la cantidad de calorías utilizadas. La investigación también ha demostrado que cuando las personas que eran obesas y con sobrepeso cambiaron a una dieta rica en proteínas con un 25 por ciento de calorías totales provenientes de cortes magros de cerdo y otras proteínas, informaron un aumento de la sensación de saciedad a lo largo del día.



LA CARNE DE CERDO PROVEE 9 NUTRIENTES ESENCIALES

La carne de cerdo es un alimento rico en nutrientes. Una porción de 3 onzas de carne de cerdo es una buena fuente de potasio, riboflavina y zinc, y es una excelente fuente de vitamina B6, tiamina, fósforo, niacina y proteína. La carne de cerdo es también naturalmente baja en sodio.

NUTRIENTE	BENEFICIO
Proteína	Macronutriente. Proporciona aminoácidos esenciales. Bloque de construcción para huesos, músculos, piel y sangre. Importante para el crecimiento y el desarrollo. Componente esencial para ayudar al cuerpo a reparar las células y crear nuevas células. Desempeña un papel en el sistema inmunitario y en la fabricación de enzimas, hormonas y otros productos químicos del cuerpo.
Selenio	Elemento mineral/oligoelemento. Ayuda a proteger las células del cuerpo del daño. Desempeña un papel en la regulación del metabolismo hormonal de la tiroides.
Niacina	Vitamina B. Ayuda a convertir los alimentos en energía. Esencial para la piel sana, las células sanguíneas, el cerebro y el sistema nervioso. Ayuda a mantener un sistema cardiovascular saludable.
Fósforo	Mineral. Ayuda a construir y proteger huesos y dientes fuertes. Esencial para mantener el pH normal en el cuerpo. Desempeña un papel en el transporte de nutrientes dentro y fuera de las células del cuerpo.
Tiamina	Vitamina B. Ayuda a convertir los alimentos en energía. Crítico para el crecimiento, el desarrollo y la función de las células del cuerpo. Ayuda a mantener un sistema cardiovascular saludable.
Vitamina B6	Vitamina B. Necesaria para las reacciones enzimáticas involucradas en el metabolismo. Importante para el desarrollo del cerebro durante el embarazo y la lactancia. Desempeña un papel en la función inmunitaria.
Riboflavina	Vitamina B. Importante para el crecimiento, desarrollo y función de las células del cuerpo. Ayuda a convertir los alimentos en energía. Importante en el mantenimiento de la visión normal y en la prevención de cataratas.
Zinc	Elemento mineral/oligoelemento. Encontrados en todas las células del cuerpo. Crítico para el crecimiento, desarrollo y reproducción adecuados y ayuda a las heridas a sanar. Necesario para fabricar las proteínas y el ADN. Ayuda al sistema inmunológico a combatir las bacterias y los virus.
Potasio	Mineral. Equilibra los fluidos corporales y es necesario para las contracciones musculares. Ayuda a enviar impulsos nerviosos y mantener un latido cardíaco constante. Puede ayudar a bajar la presión arterial.

ENSALADA DE MANZANA Y CARNE DE CERDO CON CINCO ESPECIAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS | TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS | PORCIONES: 4

- | | |
|--|--|
| 1 libra de lomo de cerdo | 3 cdas. de vinagre de arroz sazonado |
| 2 cdas. de cinco especias chinas, divididas* | 2 cucharadas de aceite de canola u otro aceite de sabor neutro |
| ¼ cda. de sal y pimienta negra | 12 tazas de verduras mixtas (aproximadamente 6 onzas) |
| 1 manzana <i>Fuji</i> , u otra manzana dulce | |
| ¼ cebolla roja | |

Precalienta el horno a 425°F.

Sazona el lomo en todos sus lados con 1 cucharadita de polvo chino de cinco especias, sal y pimienta. Coloca el lomo en una cacerola poco profunda y cocina durante unos 20 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance los 145°F. Retira la carne de cerdo del horno y deja reposar por 5 minutos. Mientras que la carne de cerdo se está cocinando, quítale el corazón a la manzana y después córtala en rebanadas finas. Rebana finamente la cebolla.

Mientras que la carne de cerdo está en reposo, en un tazón o fuente grande, mezcla el vinagre junto con el aceite y la cucharadita restante del polvo chino de cinco especias. Añade la ensalada verde, la manzana y la cebolla y mezcla. Sazona con sal y pimienta al gusto si lo deseas. Coloca la ensalada en platos o en una bandeja.

Corta el cerdo en rodajas finas. Coloca sobre la ensalada y sirve.

*Nota: El polvo chino de cinco especias es una mezcla de especias disponible en la sección de las especias o la sección asiática o de comidas étnicas en la mayoría de los supermercados importantes. El polvo de cinco especias es una mezcla de cinco especias que abarcan los cinco sabores de dulce, amargo, agrio, picante y salado.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Calorías: 220 calorías
 Proteínas: 25 gramos
 Grasas: 10 gramos
 Sodio: 215 miligramos
 Colesterol: 75 miligramos
 Grasas Saturadas: 1.5 gramos
 Carbohidratos: 9 gramos
 Fibras: 2 gramos

Visita pork.org/cooking o porkessabor.com para obtener más recetas con carne de cerdo nutritivas y deliciosas.