



## INFORMACIÓN

sobre la carne de cerdo



**¿Sabías que el lomo de cerdo es tan magro como una pechuga de pollo sin piel?** Un análisis realizado por el USDA encontró que el lomo de cerdo contiene solo 2.98 g de grasa por cada porción de 3 onzas en comparación con 3.03 g de grasa en una porción de 3 onzas de pechuga de pollo sin piel.

**SOLOMILLO DE CERDO ASADO**  
**LOMO DE CERDO**

**American Heart Association**

**CERTIFIED**

Meets Criteria For Heart-Healthy Food



TM

### **Una Fuente de Poder Nutricional:**

Una porción de 3 onzas es una fuente "excelente" de proteína, vitamina B6, tiamina, fósforo, niacina y selenio. La carne de cerdo es una fuente "buena" de potasio, riboflavina y zinc.

La carne de cerdo actual es un 16% más magra, y un 27% más baja en grasas saturadas en comparación con unos 20 años atrás.

[pork.org/health](http://pork.org/health) [porkessabor.com](http://porkessabor.com)



## ¡Cocínala bien!

Para una sabrosa, tierna y jugosa carne de cerdo, cocínala hasta que un termómetro de carne lea entre 145°F (jugosa) y 160°F (a punto), seguido por 3 minutos de reposo. La carne de cerdo molida debe cocinarse a 160°F.

## Controla las Porciones:

El tamaño promedio de la porción de carne de cerdo es de 4 onzas de carne de cerdo cruda deshuesada, y 3 onzas de carne cocinada, aproximadamente del tamaño de *una baraja de cartas*.



1.02g 2.98g

Lomo de Cerdo

0.86g 3.03g

Pechuga de Pollo sin Piel

1.15g 3.71g

Chuleta de Lomo de Cerdo

1.52g 4.51g

Solomillo de Cerdo Asado

1.77g 5.17g

Chuleta de Cerdo estilo *New York*

1.77g 5.27g

Carne de Cerdo Molida (96% magra)

1.64g 5.34g

Carne Asada de Cerdo estilo *New York*

1.83g 6.20g

Chuleta Porterhouse

2.17g 7.10g

Chuleta de Ojo de Bife

2.58g 9.25g

Muslo de Pollo sin Piel



■ Grasas Saturadas  
■ Grasa Total

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, 2015. **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.



©2018 National Pork Board, Des Moines, IA. Este mensaje es posible gracias al apoyo de los Productores de Cerdo de los Estados Unidos y el Pork Checkoff. #03107s 5/18