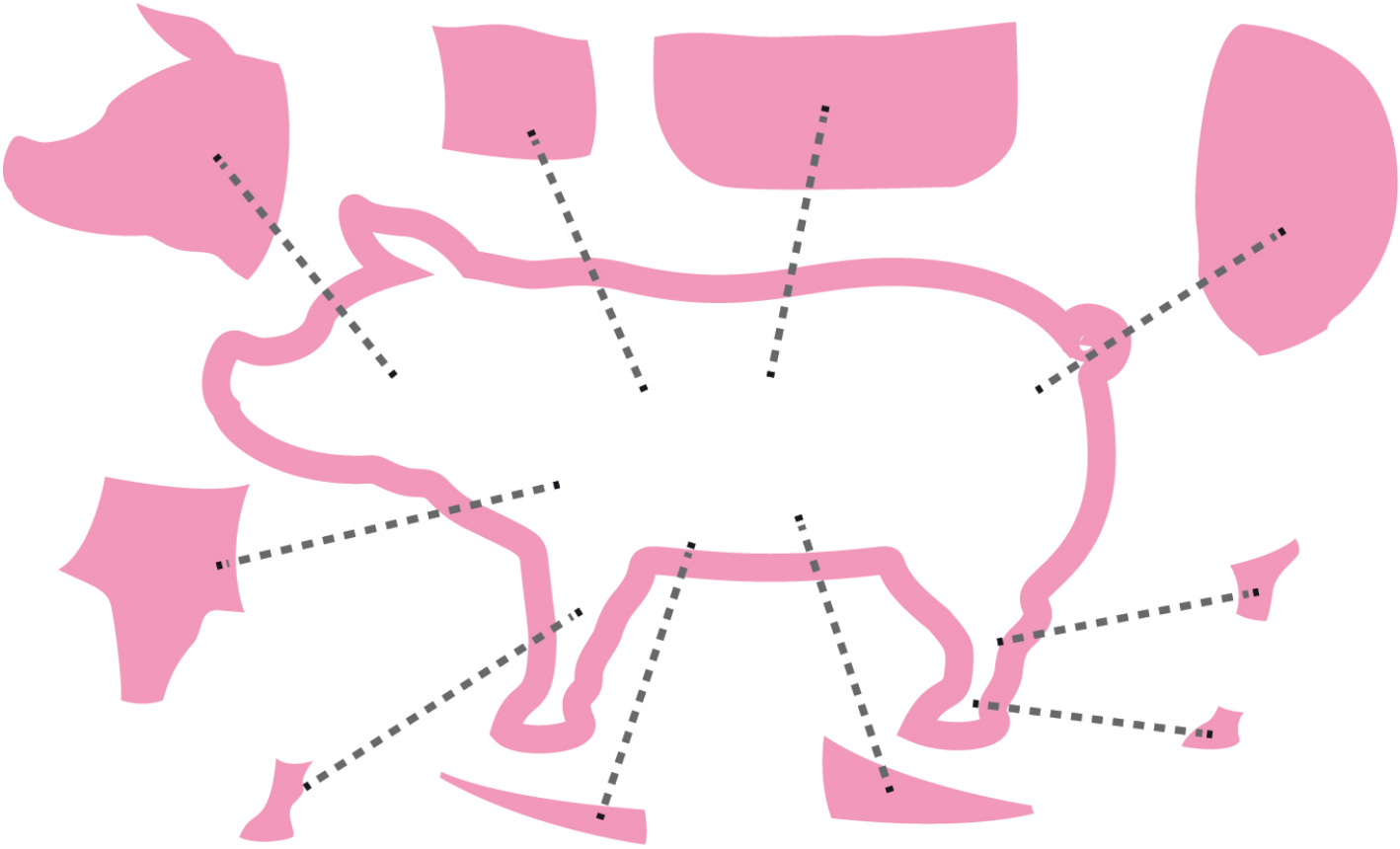
Guía de recomendación de la Carne de Cerdo de Capa Blanca

Documento de consenso dirigido a profesionales de la salud



INTER PORC
Interprofesional
Porcino de Capa Blanca

Este documento está revisado por:
Dra. Dolores Corella
Dr. José Luis Llisterri
Dra. Susana Monereo
Dr. Gregorio Varela

ÍNDICE

PROPIEDADES NUTRICIONALES DE LA CARNE DE CERDO DE CAPA BLANCA

La carne de cerdo de capa blanca y los derivados cárnicos son alimentos adecuados a incluir en la dieta por su **elevada calidad nutricional,** por su sabor muy aceptado, por su fácil digestibilidad, y por la gran variedad de formas de preparación que permiten adaptarla a todos los gustos y edades. Posee unas cualidades nutritivas que están entre las carnes rojas como buey, ternera y cordero y las blancas de aves, encontrando gran variedad, que se adapta a diferentes patrones alimentarios, dietas más específicas y gustos.

Conviene tener en cuenta que la composición de la carne de cerdo depende de factores como la edad, la raza y el sexo de los animales, el entorno en el que han vivido, su alimentación y las transformaciones que ha sufrido la carne durante su procesado.

Entre sus propiedades nutricionales, cabe destacar su importante aporte de **proteínas de alto valor biológico.** También aporta minerales de interés **como hierro de tipo hemo, potasio, fósforo, zinc y vitaminas del grupo B** (B_1, B_3, B_6 y B_{12}), nutrientes implicados en diversas funciones imprescindibles del organismo como el **mantenimiento del sistema sanguíneo, los huesos, el desarrollo cognitivo, el funcionamiento del corazón o del sistema inmunitario,** siendo aportes necesarios en etapas de crecimiento y desarrollo, lo que lo hace un ingrediente especialmente atractivo en esta época de la vida por su buena aceptación entre niños y adolescentes.

En cuanto al contenido en grasa, muestra un **perfil lipídico interesante.** Solo una tercera parte de la grasa es saturada siendo el resto **principalmente grasa monoinsaturada,** lo que lo convierte en un elemento interesante en contexto lipídico dentro de un patrón alimentario como el nuestro (42,9 % grasa monoinsaturada y 15,9 % grasa poliinsaturada, 34 % saturadas).

Si lo comparamos con el perfil lipídico equilibrado dentro del perfil calórico recomendado en una alimentación saludable, observamos que **la carne de cerdo de capa blanca se ajusta a este perfil lipídico recomendado.** Además, muchos de los cortes del cerdo poseen grasa superficial fácilmente eliminable, a la vez que permiten métodos de cocinado saludables (plancha horno, asados, etc.), reduciendo así la ingesta de grasa en la dieta.

TABLA 1. PERFIL LIPÍDICO DE DIFERENTES CORTES DE CERDO (POR 100 G)

CORTES	CHULETA		LOMO		PANCETA		SOLOMILLO		MEDIA	PERFIL IDEAL
GRASA TOTAL	29,5 g		2,65 g		46,6 g		5,1 g			
AGS	9,52 g	32,3%	0,9 g	33,9%	15,04 g	32,3%	2,05 g	40,2%	34,7%	<33%
AGM	12,33 g	41,8%	1,1 g	41,5%	19,59 g	42%	2,37 g	46,5%	42,9%	43-66%
AGP	4,51 g	15,3%	0,65 g	24,5%	7,13 g	15,3%	0,44 g	8,6%	15,9%	<23%

AGS: ácidos grasos saturados. AGM: ácidos grasos monoinsaturados. AGP: ácidos grasos poliinsaturados.

Fuente: Adaptada de Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. 16ª ed. Madrid: Ediciones Pirámide; 2013.

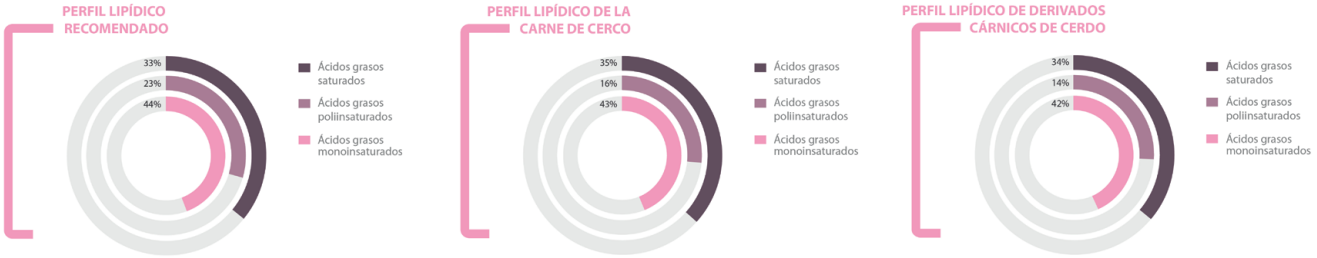
TABLA 2. PERFIL LIPÍDICO DE DIFERENTES DERIVADOS CÁRNICOS DE CERDO (POR 100 G)

CORTES	JAMÓN SERRANO		JAMÓN COCIDO		LOMO EMBUCHADO		CHORIZO		SALCHICHÓN		SALCHICHAS		MEDIA	PERFIL IDEAL
GRASA TOTAL	13 g		10,8 g		20,7 g		21 g		38,1 g		19,5 g			
AGS	4,4 g	33,85%	3,49 g	32,31%	6,68 g	32,27%	7,89 g	37,57%	12,3 g	32,28%	7,01 g	35,95%	34%	<33%
AGM	5,09 g	39,15%	4,49 g	41,57%	8,65 g	41,79%	9,06 g	43,14%	15,93 g	41,81%	8,62 g	44,21%	41,95%	43-66%
AGP	1,26 g	9,69%	1,65 g	15,28%	3,17 g	15,31%	2,78 g	13,24%	5,83 g	5,83%	3,12 g	16%	14,14%	<23%

AGS: ácidos grasos saturados. AGM: ácidos grasos monoinsaturados. AGP: ácidos grasos poliinsaturados.

Fuente: Adaptada de Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. 16ª ed. Madrid: Ediciones Pirámide; 2013.

GRÁFICO 1. COMPARATIVA PERFIL LIPÍDICO RECOMENDADO VS PERFIL LIPÍDICO DE LA CARNE DE CERDO DE CAPA BLANCA



Fuente: Adaptada de Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. 16ª ed. Madrid: Ediciones Pirámide; 2013

Esto ha sido posible gracias a la **optimización nutricional de los piensos** utilizados para alimentar a los cerdos. Los piensos están compuestos mayoritariamente por cereales (cebada, trigo y maíz) y por harina de soja. El aporte graso de estos piensos no supera el 10 % de la dieta y gran parte de esa grasa es de origen vegetal, **rica en grasas insaturadas.** Este tipo de alimentación repercute directamente sobre **la cantidad y el tipo de grasa corporal del cerdo,** ya que con esos ingredientes la cantidad de grasa del animal es baja y además predomina la grasa insaturada.

Además, la industria cárnica a través de la **innovación**, ha desarrollado **derivados cárnicos con contenido reducido** o modificado en algunos nutrientes como la **sal** o la **grasa** que se presentan como un excelente aliado para colectivos que deben seguir unas recomendaciones dietéticas especiales. Para los **intolerantes al gluten y a la lactosa** los beneficios de la innovación tecnológica van más allá, puesto que les permiten consumir productos que anteriormente tenían que restringir de su dieta debido a los ingredientes utilizados.

NUTRIENTES QUE APORTA LA CARNE DE CERDO DE CAPA BLANCA A NUESTRO ORGANISMO

PROTEÍNAS

- Contribuyen a aumentar y conservar la masa muscular
- Necesarias para el normal crecimiento y desarrollo de los huesos en los niños

GRASAS

- El lomo de cerdo tiene un bajo contenido de grasa y grasas saturadas
- Un menor consumo de grasas saturadas contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo

POTASIO

- Ayuda al funcionamiento normal del sistema nervioso
- Desempeña un papel en el normal funcionamiento de los músculos
- Contribuye al mantenimiento de la presión arterial normal

FÓSFORO

- Contribuye al normal metabolismo energético
- Ayuda al funcionamiento normal de las membranas celulares
- Necesario para el crecimiento y desarrollo de los huesos en los niños y en el mantenimiento normal de los dientes

ZINC

- Contribuye al normal metabolismo de los hidratos de carbono, los ácidos grasos, la vitamina A y a la síntesis proteica
- Desempeña un papel en el mantenimiento normal del cabello, la piel, las uñas y la visión
- Ayuda a la protección de las células frente al daño oxidativo

HIERRO

- Contribuye a la formación normal de glóbulos rojos y de hemoglobina y al transporte de oxígeno en el cuerpo
- Ayuda al desarrollo cognitivo normal de los niños
- Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga

TIAMINA (VITAMINA B_1)

- Contribuye al normal metabolismo energético
- Ayuda al funcionamiento normal del corazón

NIACINA (VITAMINA B_3)

- Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y a la función psicológica normal
- Contribuye al mantenimiento de las mucosas y la piel en condiciones normales
- Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga

PIRIDOXINA (VITAMINA B_6)

- Desempeña un papel en la síntesis normal de la cisteína
- Contribuye al normal metabolismo de la energía, de las proteínas y del glucógeno
- Ayuda a regular la actividad hormonal

COBALAMINA (VITAMINA B_{12})

- Ayuda al metabolismo normal de la homocisteína y a la formación de glóbulos rojos
- Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario
- Ayuda al proceso de división celular

*Estos nutrientes están presentes en una cantidad significativa en la carne de cerdo de capa blanca y pueden realizarse las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables indicadas de acuerdo con el Reglamento (CE) Nº 1924/2006, el Reglamento (UE) N° 432/2012, así como reglamentos adicionales que aprueban declaraciones de propiedades saludables en los alimentos relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO EN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA

La **carne** es un alimento con una **gran densidad nutricional** que ofrece múltiples beneficios nutricionales, con una amplia variedad de nutrientes de fácil asimilación por el organismo humano. Su variedad y las diferentes características, dependiendo de la especie animal, de sus características de cría, así como la parte anatómica de origen de la carne, determinará su idoneidad para diferentes segmentos de la población, dependiendo de sus características fisiológicas y de sus necesidades nutricionales específicas.

En una alimentación equilibrada se deben aportar los nutrientes necesarios para cubrir todos los requerimientos diarios, pero además debe ayudar en la prevención y tratamiento de enfermedades, principalmente las enfermedades metabólicas, obesidad, diabetes, dislipemias o la enfermedad cardiovascular.

En este contexto, se recomienda incluir **2 raciones diarias de proteínas** de origen animal y vegetal, para lo cual lo más recomendable es la alternancia entre las distintas fuentes: carne, pescado, leche y derivados lácteos, huevos, legumbres. Y dentro de las carnes y teniendo en cuenta la preferencia por las carnes blancas en lugar de las carnes rojas en la Dieta Mediterránea, pero sin eliminar las carnes rojas, lo ideal es incluir los diferentes tipos para que la alimentación sea lo más variada posible y aporte diferentes nutrientes.

En todo caso, la mayoría de las recomendaciones dietéticas hacen hincapié en que la ingesta total de grasa saturada no debe exceder el 10% del total de energía y que deben reemplazarse por grasa monoinsaturada o poliinsaturada. Para disminuir la ingesta de grasa saturada, las recomendaciones se centran en reducir el consumo de carnes rojas (sobre todo las procesadas) y los productos lácteos ricos en grasa (fundamentalmente la mantequilla), aparte de productos de pastelería y fritos comerciales, y aumentar el consumo de frutas y verduras, cereales integrales y pescado.

Los expertos recomiendan seleccionar piezas magras a la hora de consumir carne, retirando la grasa visible antes de cocinar el alimento. La carne de cerdo proporciona una gran oferta de productos sanos y sabrosos como el lomo o el solomillo. La combinación de ambos conceptos permite la inclusión de la carne de cerdo en una alimentación saludable a la vez que atractiva para el consumidor. En este contexto, los expertos recomiendan un consumo de **carnes magras**, como es la carne de cerdo, de **3 a 4 raciones por semana**.

Para la población general todos los **derivados cárnicos procedentes del cerdo** pueden incluirse en el contexto de una dieta equilibrada siguiendo las recomendaciones de consumo adecuadas.

En España el consumidor tiene a su disposición diversas gamas de productos con óptima composición nutricional que se adaptan a las necesidades de los diferentes grupos poblacionales. Así, se debe contemplar su consumo según el tipo y la calidad, así como las características de la persona que los consume, seleccionando principalmente aquellos **bajos o reducidos en grasa**. Derivados del cerdo como el jamón serrano sin tocino, alcanzan porcentajes que van del 5,6 al 8,4 %, siendo esta cifra de tan solo el 4,5 % para el lomo embuchado y del 3 al 10 % para el jamón cocido.

Teniendo en cuenta esto, la ración de carne recomendada es de unos 125-150 g, en el caso del jamón cocido o serrano es de unos 50 g y en el chorizo o chóped unos 30 g.

TABLA 3. RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE LOS DIFERENTES ALIMENTOS PARA LA POBLACIÓN GENERAL

ALIMENTO	CONSUMO DIARIO
AGUA	4 – 8 vasos al día
VERDURAS Y HORTALIZAS	≥ 2 raciones al día
FRUTAS	≥ 3 raciones al día
PAN, CEREALES Y PASTA (PREFERENTEMENTE INTEGRALES), ARROZ, MAÍZ Y PATATAS	4 – 6 raciones al día
ACEITE DE OLIVA	3 – 6 raciones al día
LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS (QUESOS POCO CURADOS Y YOGUR)	2 – 4 raciones al día

ALIMENTO	CONSUMO SEMANAL
CARNES MAGRAS (PORCINO, AVES, CONEJO), JAMÓN Y ELABORADOS MAGROS O REDUCIDOS EN GRASA	3 – 4 raciones a la semana
PESCADO (BLANCO Y AZUL)	3 – 4 raciones a la semana
HUEVOS	3 – 4 raciones a la semana
LEGUMBRES	2 – 4 raciones a la semana
FRUTOS SECOS	3 – 7 raciones a la semana

ALIMENTO	CONSUMO MENOS FRECUENTE
GRASAS (MARGARINA Y MANTEQUILLA)	
DULCES, BOLLERÍA, CARAMELOS, CHUCHES, HELADOS, PASTELERÍA	
BEBIDAS AZUCARADAS Y SNACKS	
CARNES Y ELABORADOS GRASOS, QUESOS Y MARISCOS	

Fuente: Elaboración propia a partir deSociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guía de la Alimentación Saludable. Madrid: SENC; Sociedad Española de Nutrición Comunitaria; 2004.

Por ello, en un contexto de **alimentación equilibrada**, la carne de **cerdo de capa blanca** junto con el jamón serrano, el lomo embuchado o el jamón cocido, están perfectamente indicados siguiendo las recomendaciones de consumo adecuadas.

PATRÓN DE CONSUMO EN ESPAÑA

La carne de cerdo aparece entre los **20 primeros alimentos más consumidos en España** según el Informe del Consumo de Alimentación en España 2014, situándose su consumo en torno a los 11 kg/persona/año, un **28,5 % de la carne fresca** consumida en España. Esta cantidad supone el consumo de **dos raciones de 125 g de carne de cerdo a la semana**. Los hogares formados por parejas con hijos mayores o medianos así como las parejas adultas sin hijos son los que realizan un mayor consumo. El perfil del comprador mayoritario de carne de cerdo son aquellos con edades comprendidas entre los 35 y 64 años. Las CCAA que más cerdo consumen son Galicia, Castilla y León y Castilla La Mancha, mientras que Canarias y País Vasco son las que menos consumen.

Dentro de los productos cárnicos, los **jamones curados y el jamón cocido** son los que tienen una mayor aceptación entre los consumidores españoles. En 2014 se consumieron 3,56 kg por persona, de los cuales un 45,7 % estaba representado por el jamón serrano, un 11,1 % por el jamón ibérico y un 43,2 % por el cocido.

En el caso del **jamón curado y el jamón cocido**, se suele consumir **2 veces a la semana**. Un 10 % lo hace en el desayuno y otro 15 % suele tomar un bocadillo a media mañana o en la merienda, siendo en muchas ocasiones a base de derivados cárnicos. Además, un 25 % los toma en la cena.

El patrón de consumo de carne de cerdo de capa blanca se encuentra dentro de las recomendaciones de consumo establecidas por los expertos en nutrición.

DIETA MEDITERRÁNEA Y CARNE DE CERDO DE CAPA BLANCA

La Dieta Mediterránea se basa en el consumo de **alimentos frescos, poco procesados y de origen local**. Incluye diariamente gran variedad de frutas, verduras, legumbres y frutos secos, así como pan, pasta, arroz y cereales. La grasa más utilizada es el **aceite de oliva virgen**. Los productos lácteos son consumidos a diario. Los pescados, **carnes blancas** y huevos contribuyen decisivamente al aporte de proteínas de la dieta. El agua es la bebida de elección, incluyendo pequeñas cantidades de vino con las comidas. También se incluye el hábito de realizar actividad física moderada y regular.

La Dieta Mediterránea se caracteriza por un menor consumo de carnes rojas que las denominadas dietas occidentales. Pero dentro de la Dieta Mediterránea como patrón de **alimentación equilibrada y estilos de vida**, el papel de la **carne blanca** es muy relevante, dado que, junto con los huevos y el pescado, es la **fuente principal de proteínas** de alto valor biológico, así como de determinadas **vitaminas y minerales**. Las carnes magras tradicionales de los países de la cuenca mediterránea son el cerdo, el conejo y las aves.

Dentro de la Dieta Mediterránea se recomiendan **2 raciones de carne blanca a la semana** y un consumo de menos de 2 raciones a la semana de carnes rojas como parte de guisos y otras recetas a base de verduras y cereales y de 1 ración a la semana de carnes procesadas como ingredientes de bocadillos y platos.

Especialmente la **carne de cerdo de capa blanca y sus derivados** -como el jamón serrano- están muy arraigados en la cultura española, por lo que la carne de cerdo de capa blanca se puede considerar un alimento típico en la Dieta Mediterránea. El jamón serrano magro, es un alimento muy consumido también en la Dieta Mediterránea tradicional y aunque se considera en algunos casos como embutido y se restringe su consumo en personas con algunas patologías, en personas sanas se puede realizar un consumo moderado. Se trata de unos alimentos de consumo habitual, con cualidades nutricionales y gastronómicas excepcionales. Además, en el caso del jamón curado, su carácter mediterráneo se refleja en que mayoritariamente se produce en España, Francia, Italia y Portugal.

En cuanto a su aporte lipídico, la Dieta Mediterránea incluye alimentos, como pescados azules, lácteos y quesos, huevos o nueces, que contienen grasas ricas en ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico del aceite de oliva) y poliinsaturados (pescado, grasas vegetales, etc.), beneficiosas para la salud cardiovascular. Posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico, ya que esta dieta aumenta el colesterol HDL, a la vez que reduce el colesterol LDL. Cabe destacar en este punto que la carne de cerdo tiene un contenido significativo de ácidos **grasos monoinsaturados**, mayoritariamente oleico, lo que hace que sea un alimento perfectamente indicado en esta Dieta.

En definitiva, la carne de cerdo y los productos cárnicos son alimentos de elevada densidad de nutrientes necesarios en todas las etapas de la vida y, en especial en aquellas en las que las necesidades están incrementadas (embarazo, crecimiento, deporte, etc.), por lo que son muy recomendables, en el contexto de una alimentación variada y equilibrada como el determinado por la Dieta Mediterránea.

CULTURA GASTRONÓMICA

La carne es un producto fundamental de la alimentación y la gastronomía española. El **cerdo** nos ofrece una gran diversidad de productos cárnicos, con características nutricionales distintas que proporcionan elementos muy valiosos a nuestra dieta. Su sabor, fácil digestibilidad, la diversidad de preparaciones que admite, su indicación para todas las edades y estados fisiológicos y la armonía que se produce cuando se cocina con otros alimentos, hacen que esta carne sea un **ingrediente habitual** de los platos que conforman la **Dieta Mediterránea**, ya sea como ingrediente principal o guarnición.

En concreto en nuestro país, el aprovechamiento de la carne y de los derivados de este animal ha dado lugar a una serie de costumbres y manifestaciones sociales y culturales que todavía perviven. La matanza era una labor obligada para la economía de muchos hogares, y se supo hacer de ella una fiesta imprescindible, porque condicionaba la ingesta alimentaria durante todo el año y hacía necesaria la programación de las comidas, en función de los procesos de maduración de las chacinas y de los periodos de conservación, para poder obtener el máximo rendimiento.

El consumo de carne de cerdo fresca era muy escaso, se limitaba a una pequeña cantidad que se consumía recién sacrificado el cerdo, cuando todavía estaba caliente y constituía el momento álgido de la fiesta ya que se compartía una parte con familiares y vecinos. Sin embargo, la base de la matanza era la transformación de la carne de cerdo en embutidos y por ese motivo se preferían los cerdos adultos y bien engrasados para conseguir unos alimentos sabrosos, que madurasen bien y que, al mismo tiempo, aportasen las calorías necesarias, porque además de proteínas, el cerdo era vehículo de energía, de la que por aquellos tiempos era deficitaria la dieta española. La consecuencia de todo ello fue el desarrollo de una tecnología muy sencilla, aunque muy eficaz que, puesta al día por la industria transformadora, ha permitido que España sea un país puntero en la producción de **embutidos curados, cocidos y de salazones** de excelente calidad.

En cada zona de España existen platos y productos tradicionales a base de cerdo como la fabada, el cocido, el cochinillo asado o el jamón serrano, formando parte así de la tradición de numerosos pueblos y haciendo que se desarrolle alrededor de él una gran industria.

MENÚ TIPO PARA POBLACIÓN GENERAL SANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche semidesnatada Cereales integrales Zumo de naranja natural	Yogur natural Pan integral con aceite de oliva, tomate natural y orégano Zumo de melocotón	Leche semidesnatada Galletas María integrales Fresas	Leche semidesnatada **Pan integral con jamón cocido** Manzana	Leche semidesnatada Bizcocho casero Zumo de melocotón	Leche semidesnatada Cereales integrales Fresas	Yogur natural Pan integral con aceite de oliva, tomate natural y orégano Zumo de naranja natural
MEDIA MAÑANA	**Bocadillo de jamón serrano y queso**	Batido de frutas	**Sándwich de jamón cocido y canónigos**	Naranja	Yogur natural	Cerezas	**Bocadillo de lomo embuchado y queso**
COMIDA	Menestra de verduras Lubina al horno con patata panadera Plátano	Habitas con champiñones **Lomo de cerdo a la naranja con ensalada de canónigos y almendras** Yogur natural	Macarrones con berenjena y brócoli Guiso de bacalao con verduras Cerezas	Cocido de lentejas con arroz Ensalada de espinacas con caballa Yogur natural	**Tagliatelle con calabaza y jamón serrano** Pollo al horno con patata asada Albaricoque	**Arroz caldoso con costillas de cerdo y verduras** Ensalada de cogollos y anchoas Yogur natural	Garbanzos salteados con espinacas Tortilla de patata Fresas
MERIENDA	Yogur líquido Nueces	Pan integral con quesitos en porciones	Nectarinas	Yogur líquido Almendras	Macedonia de frutas	Yogur líquido Avellanas	Batido de frutas
CENA	**Ensalada de arroz con verduras y taquitos de jamón cocido** Pera	Caldo de pollo Revuelto de ajetes tiernos Albaricoque	Ensalada de tomate y queso fresco Parrillada de verduras y setas Yogur natural	Sopa de verduras **Tortilla de espárragos trigueros y jamón serrano** Plátano	Brocheta de verduras Empanadillas de atún Natillas	Puré de calabaza Salmón al horno con verduras Manzana	Crema de calabacín **Croquetas de jamón serrano** Nectarinas

Incluir en la comida y la cena 2 rebanadas de **pan blanco o integral**. Utilizar **aceite de oliva virgen** extra para cocinar y aliñar (4 cucharadas/día). Elegir técnicas de cocinado con poca adición de grasa como la plancha o el asado. Se recomienda beber **2 litros de agua al día**.

Menú tipo para un adulto sano con actividad física moderada (2000-2200 kcal/día). Las necesidades nutricionales varían de forma individual.

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

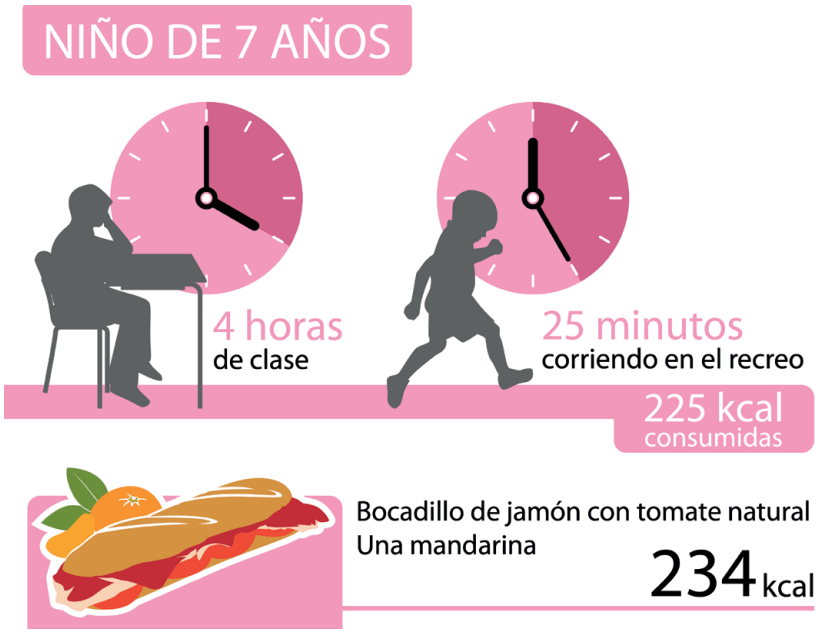
La carne comienza a introducirse en la alimentación a los 6 meses de edad. La primera carne que se introduce es la de pollo. A los 7 meses se introduce la de cerdo magra y posteriormente la de cordero y ternera. A partir de los 10 meses de edad se puede incrementar la ración de carne a 30 g. Este primer contacto con la carne se hará en forma triturada en las papillas. Las raciones aumentarán a medida que el niño crece: 30 g con un año, 40 g a los dos años y 50 g con tres años.

En la población infantil aproximadamente el 50 % de las necesidades de cada aminoácido esencial se utilizan para la síntesis proteica y el resto para el metabolismo celular. La carne de cerdo fresca se constituye como un alimento bajo en grasa, que aporta una buena fuente de proteínas y aminoácidos esenciales para los niños. Además posee un importante contenido en fósforo, necesario para el normal crecimiento y desarrollo de los huesos y para el mantenimiento de los dientes en condiciones normarles, hierro que contribuye al normal desarrollo cognitivo de los niños y potasio que ayuda a la función normal del sistema inmunitario y contribuye a la función normal de los músculos.

Además, la carne de cerdo también aporta vitaminas del grupo B (B_3, B_6 y B_{12}) que desempeñan un papel en la función normal del sistema nervioso y ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.

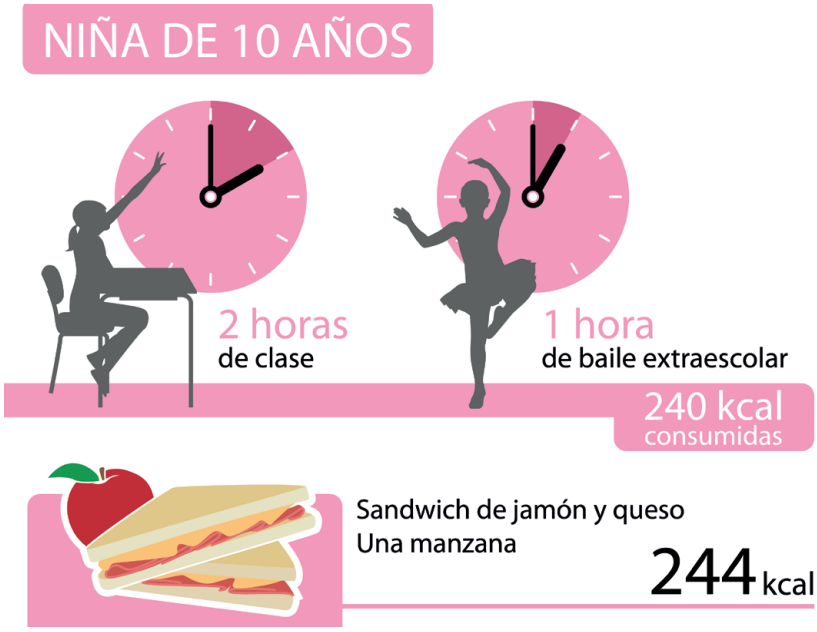
Debido a este aporte nutricional, en los niños se recomienda el consumo de bocadillos de derivados del cerdo como el jamón serrano, el jamón cocido o el lomo embuchado durante el recreo o la merienda, contribuyendo al aporte de energía y nutrientes a lo largo del día y sustituyendo así a productos menos tradicionales como la bollería o la repostería industrial, de alto contenido en grasa, azúcar y calorías.

INFOGRAFÍA 1. CÁLCULO DE LAS CALORÍAS GASTADAS POR UN NIÑO DE 7 AÑOS DURANTE LA MAÑANA Y APORTE CALÓRICO DE UNA OPCIÓN DE MEDIA MAÑANA SALUDABLE



Fuente: Calculado a partir de: Moreiras y col., 2013 y Percentiles de Peso por Edad, Niños (CDC, 20 00).

INFOGRAFÍA 2. CÁLCULO DE LAS CALORÍAS GASTADAS POR UNA NIÑA DE 10 AÑOS DURANTE LA TARDE Y APORTE CALÓRICO DE UNA OPCIÓN DE MERIENDA SALUDABLE.



Fuente: Calculado a partir de: Moreiras y col., 2013 y Percentiles de Peso por Edad, Niños (CDC, 2000).

En los **adultos**, la carne de cerdo de capa blanca puede formar parte de las principales comidas del día o como tentempié a media mañana o en la merienda integrándose dentro de las 2 raciones diarias de proteínas recomendadas. La ración de carne recomendada es de unos 125-150 g, de unos 50 g en el jamón cocido o serrano y en el chorizo o chóped de unos 30 g.

En las **mujeres en edad fértil**, la menstruación y el embarazo predisponen a la anemia ferropénica con elevada frecuencia, por lo que el consumo de carnes, alimentos con alto contenido en **hierro de alta biodisponibilidad**, es muy adecuado. Además, aportan otros nutrientes importantes durante esta y otras etapas fisiológicas de la mujer, como durante el embarazo y la lactancia, en las que se incrementan los requerimientos nutricionales. En concreto, durante el **embarazo y la lactancia los requerimientos proteicos aumentan** de 15 a 25 g diarios.

TABLA 4. PORCENTAJE DE LA CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA CUBIERTA CON UNA RACIÓN DE LOMO DE CERDO

	125 g LOMO DE CERDO	EMBARAZO (2ª MITAD)	LACTANCIA
ENERGÍA	130 kcal	5,1 %	4,6 %
PROTEÍNAS	25 g	44,6 %	38,5 %
HIERRO	2,25 g	12,5 %	12,5 %
TIAMINA	1,0 mg	100 %	90,9 %
VITAMINA B_{12}	2,6 µg	118,2 %	100 %

Fuente: Adaptada de Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. 16ª ed. Madrid: Ediciones Pirámide; 2013.

Finalmente, en la alimentación de las **personas mayores** se busca la máxima biodisponibilidad de los nutrientes. La carne de cerdo de capa blanca, en especial los cortes magros y los productos cárnicos magros (jamón serrano, lomo embuchado o jamón cocido), pueden contribuir a facilitar la alimentación de las personas mayores y procurar que el aporte nutricional de su dieta sea adecuado. En este sentido, es fundamental incluir **proteínas** de alto valor biológico para **evitar la desnutrición**, frecuente en esta etapa. Además, la dieta de las personas mayores debe incluir alimentos fáciles de masticar y con un sabor y textura agradables.

CARNE DE CERDO Y PRODUCTOS CÁRNICOS EN DIVERSAS SITUACIONES FISIOLÓGICAS

La carne de cerdo y los productos cárnicos, debido a sus cualidades nutricionales, puede ser un alimento muy adecuado en diferentes situaciones fisiológicas y patológicas. Así, con la concurrencia de enfermedades como la obesidad, la diabetes o la anemia ferropénica, entre otras patologías, la carne de cerdo puede ser un alimento recomendable. Asimismo, en circunstancias fisiológicas especiales, como a la hora de desarrollar actividad física, la carne magra de cerdo puede ser un alimento especialmente indicado por su riqueza nutricional y su adecuado perfil lipídico.

En el caso de los **deportistas**, donde los requerimientos están aumentados por el desgaste físico, la carne de cerdo magra, por su **contenido proteico**, asegura el suministro de aminoácidos esenciales. Además, la alimentación de las personas que desarrollan gran actividad física debe llevar asociada una elevación en la ingesta de hidratos de carbono (60-70 % del total de calorías de la dieta), los cuales necesitan para su metabolismo vitaminas del grupo B. La concentración de **tiamina (vitamina B_1)** en la carne de cerdo es muy superior a la del resto de las carnes que se consumen de forma habitual: 0,79 mg de tiamina por 100 g de porción comestible de carne de cerdo, frente a 0,15 mg/100 g de la carne de vaca, 0,10 mg/100 g de la carne de cordero o 0,10 mg/100 g de carne de pollo. La tiamina es fundamental para el buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular, más aún en el desempeño de actividad física.

Asimismo, la carne de cerdo tiene una alta densidad de otros nutrientes, destacando su aporte de **vitaminas del grupo B** y minerales como el **zinc** y el **hierro**, que ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.

Por su parte, la carne de cerdo de capa blanca es **baja en grasa en cortes magros** como el lomo y permite formas de cocinado saludables, por lo que se trata de un alimento adecuado dentro del tratamiento y la prevención de la **obesidad**. Además, la proporción de grasa insaturada es mayoritaria en la carne de cerdo. En este sentido, conviene recordar que diferentes estudios aseguran que el reemplazo de ácidos grasos saturados por ácidos grasos monoinsaturados reduce el colesterol plasmático total, el colesterol LDL y los niveles de triglicéridos.

Las proteínas, como las de la carne de cerdo, presentan un **poder saciante**, lo que puede contribuir a la disminución de la cantidad de alimentos ingeridos. También el contenido en proteínas de la carne de cerdo disminuye el índice glucémico de los alimentos junto a los que se consume, haciendo que la sensación de saciedad sea más amplia a lo largo del tiempo. Asimismo, asegura un correcto **recambio proteico** con un valor calórico similar al de otras carnes blancas.

La carne magra de cerdo es un alimento que puede formar parte de las recomendaciones dietéticas para la prevención de las enfermedades cardiovasculares. El cerdo, con una composición grasa mayoritariamente monoinsaturada gracias sobre todo a la presencia de ácido oleico, se constituye como un alimento adecuado desde la perspectiva de la salud cardiovascular. Además, se ha demostrado también que la ingesta de carne de cerdo, en especial de productos ibéricos en forma de jamón, tiene efectos antioxidantes.

Por otro lado, el lomo de cerdo de capa blanca posee un bajo contenido de grasas saturadas y un menor consumo de estas contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. Además, posee un bajo contenido en sodio, que contribuye a mantener la tensión arterial normal.

TABLA 5. COMPARATIVA DE LOS NIVELES DE COLESTEROL, GRASAS Y SODIO EN DIFERENTES ALIMENTOS

	COLESTEROL MG/100 G	GRASA G/100 G	GRASA SATURADA G/100 G	SODIO MG/100 G
LOMO DE CERDO	58	2,65	0,9	70
MUSLO DE POLLO	69	2,8	0,76	81
MERLUZA	67	2,8	0,5	74
ATÚN	38	12	3,08	43
CALAMARES Y SIMILARES	187,5	1,3	0,34	425
HUEVO	385	11,1	3,1	140
QUESO MANCHEGO CURADO	74,4	32	17,88	670
MAYONESA	260	78,9	11,4	450
MAGDALENAS	203	22,4	12,4	178
GALLETAS TIPO MARÍA	65,9	8	3,06	410

Fuente: Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. 16ª ed. Madrid: Ediciones Pirámide; 2013.

La carne de cerdo admite todo tipo de hierbas aromáticas, reduciendo la cantidad de sal necesaria en su preparación. Por lo tanto, resulta una alternativa conveniente en una alimentación saludable para la prevención de estas enfermedades y de la hipercolesterolemia.

En el caso de la **diabetes**, una alimentación correcta y adecuada, así como el ejercicio físico pautado y supervisado, constituyen la base de su tratamiento. En este contexto, los cortes magros de cerdo de capa blanca cocinados con métodos poco grasos, como a la plancha o al horno, son adecuados para la inclusión en la dieta de los **pacientes diabéticos**, manteniendo la frecuencia de consumo recomendada en función de la edad y características del paciente.

En definitiva, la **carne de cerdo de capa blanca y los derivados cárnicos** son alimentos de elevada densidad de nutrientes necesarios en todas las etapas de la vida y, en especial en aquellas en las que las necesidades están incrementadas como el crecimiento, el embarazo o el deporte. Además posee un bajo contenido en grasa en sus cortes magros, por lo que resulta conveniente en el contexto de una alimentación variada y equilibrada.

IMPORTANCIA DE LA RECOMENDACIÓN Y EL ASESORAMIENTO NUTRICIONAL POR PARTE DEL PROFESIONAL DE LA SALUD. FOMENTO DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES

Los profesionales de la salud son los **principales prescriptores** en lo que se refiere a establecer pautas de alimentación saludable. En su labor diaria, reciben en sus consultas a multitud de pacientes que requieren de unas dietas específicas que les ayuden en la prevención y tratamiento de distintas patologías. Por este motivo, resulta fundamental que estos profesionales tengan formación en el ámbito de la nutrición.

Hoy en día, está demostrado que mantener **una alimentación sana, variada y equilibrada contribuye a un mejor estado de salud**. Sin embargo, la sociedad no siempre se preocupa por la dieta. Además, existe un cierto desconocimiento sobre los tipos de alimentos que se pueden o no se pueden consumir, raciones diarias… En este sentido, existen falsos mitos sobre la carne de cerdo de capa blanca entre la población.

Trasladar los beneficios del consumo de la carne de cerdo de capa blanca a la sociedad resulta imprescindible y para ello los profesionales de la salud resultan fundamentales. En este sentido, no basta con que los profesionales conozcan las propiedades que presenta esta carne, sino que necesitan argumentos y materiales que los ratifiquen para mejorar la difusión entre la población. Esta guía de recomendación, pretende ser un **documento de ayuda al profesional de la salud para establecer las pautas de consumo** de la carne de cerdo de capa blanca dentro de una alimentación equilibrada.

Con el objetivo de facilitar esta labor del profesional de la salud, a lo largo del documento, han podido conocer los distintos beneficios del consumo de la carne de cerdo de capa blanca en las diferentes etapas de la vida, ya que el profesional no sólo trabaja con una franja de edad sino con todas. En este sentido, por ejemplo, en el caso de los pediatras el fomento de hábitos saludables entre los más pequeños resulta fundamental para que desde la infancia sigan una correcta alimentación que mantengan a lo largo de toda su vida. De igual modo, ocurre con los médicos de familia, dietistas-nutricionistas, enfermeros, cardiólogos… que tienen que enfrentarse diariamente a diferentes situaciones y hacer recomendaciones sobre alimentación.

INTERPORC, Organización Interprofesional Agroalimentaria del Porcino de Capa Blanca

INTERPORC es la Organización Interprofesional Agroalimentaria del Porcino de Capa Blanca, reconocida por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente en el año 2008. Es una organización de carácter privado, sin ánimo de lucro, de ámbito nacional y constituida por organizaciones de la producción y transformación, y de la comercialización del sector porcino de capa blanca, representando a **toda la cadena del sector porcino español** para hacerlo aún más competitivo.

La Organización Interprofesional Agroalimentaria del Porcino de Capa Blanca, tiene los siguientes objetivos:

- Potenciar la imagen del sector.
- Conocer la situación del entorno.
- Definir políticas sectoriales de forma unificada.
- Tener una mayor fuerza en la defensa de la actividad.
- Poner en común las preocupaciones de los asociados.
- Conseguir unión y consenso.
- Estar en una misma mesa toda la cadena.

Asimismo, la labor del sector porcino se basa en **cuatro ejes principales de sostenibilidad**. Estos cuatro ejes diferencian a nuestro sector de otros productores a nivel mundial, dando una mayor garantía en los productos, y desarrollando una producción sostenible y dinamizadora de acorde a las demandas de la sociedad. Estos cuatro ejes son los siguientes:

- Social, ya que es uno de los principales impulsores del entorno rural.
- Económico, porque es uno de los motores clave de la economía de España.
- Alimentario, ofreciendo productos de la mayor calidad y sabor.
- Medioambiental, haciendo las explotaciones más sostenibles y cuidando del medioambiente.

La producción en nuestro país ha estado ligada de manera tradicional a las **zonas rurales**, constituyéndose en uno de los principales impulsores del mismo. Además, es uno de los principales motores económicos de España. En este sentido, es el **primer sector ganadero a nivel nacional**, y se ha consolidado como el segundo exportador de porcino de la Unión Europea, y el cuarto a nivel mundial, sólo por detrás de China, EE.UU. y Alemania. Esto convierte al sector porcino en uno de los sectores más estratégicos de la industria agroalimentaria.

Su evolución de los últimos años ha ido encaminada a **mejorar el valor nutritivo** de una carne que se sitúa como uno de los alimentos más completos para satisfacer las necesidades del hombre. De esta manera hoy en día la carne de cerdo ofrece un 31% menos de grasa, un 10% menos de colesterol y un 14% menos de calorías que hace unos años.

Todo el proceso de producción de la carne de cerdo de capa blanca, desde que están los animales en la granja hasta que llega el producto a la mesa, **está totalmente trazado** y se sabe en todo momento por qué fase ha pasado el porcino. Pero además, este proceso no está únicamente trazado de manera horizontal, sino que cada fase por la que pasa está a su vez registrada por lo que el control del producto es todavía mayor, siguiendo las más estrictas normas de higiene y seguridad alimentaria.

Dada la importancia del sector porcino en nuestro país, además de cumplir todos los requisitos fijados por la Unión Europea, España cuenta con una normativa aún más estricta para sus explotaciones de cerdos, que se ve apoyada por regulación en materia medioambiental establecida tanto a nivel nacional, como autonómico y local. Esto nos permite ofrecer **productos de gran calidad y seguros**, obtenidos de explotaciones respetuosas con el medio ambiente.

BIBLIOGRAFÍA

Avance del Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE). Resultados sobre 3.100 personas de todo el país durante abril y septiembre de 2014. Fundación EROSKI-SENC; 2015.

Confecarne. Carne de cerdo & Alimentación Saludable. Nº 22 Elaborados cárnicos: la tecnología al servicio de la salud. Madrid: Confecarne; 2013.

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol. EFSA Journal 2010; 8(3):1461.

European Commission. The meat sector in the European Union. Brussels: Directorate-General for Agriculture; 2004. Disponible en: http://ec.europa.eu/agriculture/publi/fact/meat/2004_en.pdf

Fundación Dieta Mediterránea. Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual. Barcelona: Fundación Dieta Mediterránea; 2010.

INTERPORC. La carne de cerdo en la nutrición y la salud. Madrid: Interporc; 2011.

MataixVerdu J. Alimentación y Nutrición Humana. 2a edición. Madrid: Ergon; 2009.

Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Informe del Consumo de Alimentación en España 2014. Madrid: MAGRAMA; 2015.

Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. 16ª ed. Madrid: Ediciones Pirámide; 2013.

Reglamento (CE) Nº 1024/2009 de la Comisión de 29 de octubre de 2009 , sobre la autorización y la denegación de autorización de determinadas declaraciones de propiedades saludables en los alimentos relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.

Reglamento (UE) Nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Reglamento (CE) Nº 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.

Reglamento (UE) N° 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.

Reglamento (UE) Nº 957/2010 de la Comisión de 22 de octubre de 2010 sobre la autorización o la denegación de autorización de determinadas declaraciones de propiedades saludables en los alimentos relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.

Reglamento (CE) Nº 983/2009 de la Comisión de 21 de octubre de 2009 sobre la autorización o la denegación de autorización de determinadas declaraciones de propiedades saludables en los alimentos relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guía de la Alimentación Saludable. Madrid: SENC; Sociedad Española de Nutrición Comunitaria; 2004.

NUESTRA CARNE BLANCA MÁS RICA

CARNE DE CERDO

NUESTRA CARNE BLANCA

INTER PORC

Interprofesional
Porcino de Capa Blanca