

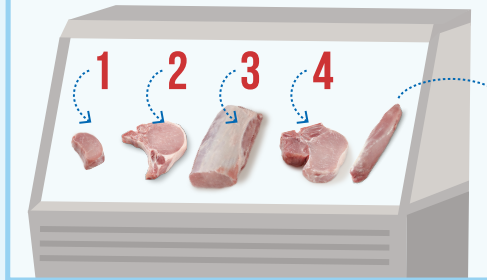


# ELIGE LA CARNE DE CERDO: Tu Guía Para La Salud Y El Sabor

## EN EL MERCADO: Elige el corte correcto

### 150+ Cortes de Carne

tienen nuevos nombres similares a la carne de res



**1. CHULETA DE CERDO ESTILO NEW YORK**  
nombre anterior: Chuleta de Lomo Superior

**2. CHULETA DE CERDO DE OJO DE BIFE, CON HUESO**  
nombre anterior: Chuleta de Costilla, con hueso

**3. CARNE ASADA DE CERDO ESTILO NEW YORK**  
nombre anterior: Lomo Asado Superior

**4. CHULETA DE CERDO PORTERHOUSE**  
nombre anterior: Chuleta de Lomo

### EL LOMO DE CERDO

es uno de los cortes más tiernos de cerdo. También es uno de los más magros.

Cuando compres, busca los cortes magros de carne de cerdo con la palabra **LOMO** en la etiqueta.

### DATOS NUTRICIONALES

Gran noticia para los amantes de la carne de cerdo: muchos cortes magros están llenos de sabor y nutrientes.

**8** Cortes de carne de cerdo que cumplen con las pautas de USDA para "carne magra."

**Magra=** menos de 10g de grasas, 4.5g de grasas saturadas y 95mg de colesterol por cada 100g de carne.

LA CARNE DE CERDO ES UNA FUENTE DE **9** NUTRIENTES ESENCIALES.

Una porción de 3 onzas es una fuente "excelente" de **PROTEÍNAS, VITAMINA B6, tiamina, fósforo, niacina y selenio.** Y una "buena" fuente de potasio, riboflavina y zinc.\*\*

LA CARNE DE CERDO ACTUAL tiene in **16%** menos grasas y un **27%** menos grasas saturadas que hace casi 20 años.\*

### Descubre todos los beneficios

### EL NUEVO ETIQUETADO DE LA CARNE DE CERDO

hace que sea más fácil identificar tu corte favorito debido a:

1. Nombres Amigables para el Consumidor
2. Características del Corte
3. Recomendaciones para Preparación



Chuleta de Cerdo Porterhouse  
Carne de Cerdo, Lomo, con hueso  
Cocinar a la parrilla para mejores resultados

Vender hasta: 15 de abril 2013

Neto WT/CT Precio por unidad Precio total

1.12 libras \$3.49/lb \$3.91

Producto de Estados Unidos

## EN CASA: Disfruta de la Carne de Cerdo Magra, Tierna y Jugosa



### 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 de 3 minutos de reposo. La carne de cerdo molida debe siempre cocinarse a **160°F**.

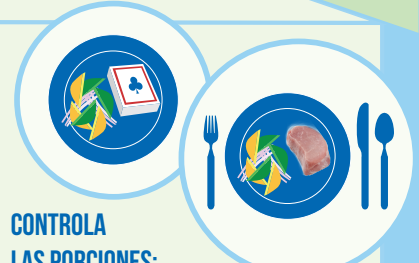
### EXISTEN DOS MÉTODOS BÁSICOS PARA COCINAR LA CARNE DE CERDO:



**CON CALOR SECO: ASAR A LA PARRILLA y SOFREÍR** es lo mejor para cortes de carne naturalmente tiernos



**CALOR HÚMEDO: ESTOFADOS y GUIJOS** es lo mejor para los cortes que son menos tiernos.



### CONTROLA LAS PORCIONES:

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

©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.



Hay más que **2000** recetas en [porkessabor.com](http://porkessabor.com)

\* Base de Datos Nacional de Nutrientes para Referencia Estándar, Versión 23. Basado en porciones cocidas de 3 onzas (asadas o a la parrilla), grasa visible recortada después de cocinar.

\*\* Base de Datos Nacional de Nutrientes 2010 para Referencia Estándar, Versión 23. Basado en lomo de cerdo cocido de 3 onzas. Fuente "Excelente" = 20% o más de Valor Diario; Fuente "Buena" = 10-19% del Valor Diario