

INFORMACIÓN SOBRE LA CARNE DE CERDO

NUTRITIVA Y DELICIOSA



LA CARNE DE CERDO ESTÁ CERTIFICADA COMO SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

Ahora más que nunca, los consumidores ocupados de hoy en día buscan comodidad y alimentos que los hagan sentirse bien.

Para ayudar a sus pacientes a encontrar alimentos saludables en el supermercado más fácilmente, la marca en forma de corazón de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, AHA) identifica fácilmente los alimentos –incluidos el lomo de cerdo y el solomillo de cerdo asado– que cumplen con las directrices para la salud cardíaca de la organización, como parte de un sensato plan general de alimentación.



Tenga en cuenta que la Certificación de Alimentos con la marca en forma de corazón no es aplicable a investigaciones o informaciones obtenidas a través de sitios web, a menos que sea expresamente indicado. Para más información consulte las pautas sobre nutrición de la AHA en heartcheckmark.org/guidelines.

La carne de cerdo es naturalmente baja en sodio y una “buena” fuente de potasio. Una porción de 3 onzas de lomo de cerdo contiene 49 mg de sodio y 350 mg de potasio.

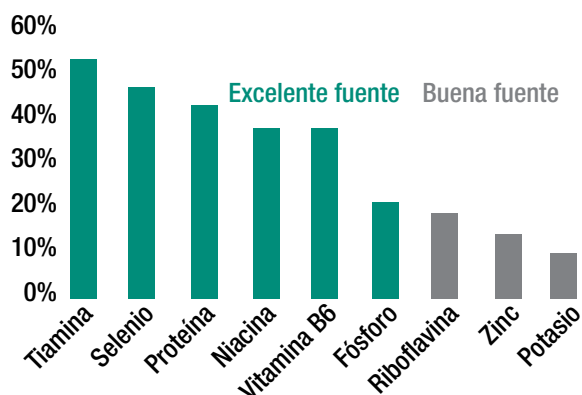
Asegúrese que sus pacientes tengan en cuenta que un consumo bajo de sodio en combinación con un consumo alto de potasio, ayuda a regular la presión arterial.¹

ALTA EN NUTRIENTES, BAJA EN CALORÍAS

Para pacientes que buscan formas fáciles de aumentar los nutrientes en sus dietas mientras se mantienen controladas las calorías, se sugiere una porción de 3 onzas de lomo de cerdo asado sin grasa, que es:ⁱⁱ

- Una fuente “excelente” de **Vitaminas B**, que pueden ayudar a sus pacientes a mantener un sistema cardiovascular saludable.
- Una fuente “excelente” de **selenio**, esencial para el correcto funcionamiento del sistema inmunológico y la glándula tiroides.
- Y que constituye solo el **6% de las calorías** en una dieta de 2,000 calorías.

La Carne de Cerdo Provee Nutrientes Esenciales



Fuente: Base de datos nacional de nutrientes 2010 para referencia estándar, versión 23. Basado en 3 onzas de lomo de cerdo cocido. “Excelente” = 20% o más del valor diario, “Bueno” = 10-19% del valor diario

“Los productos de carne de cerdo magra* son buenas fuentes de proteína, y si se incorporan a las comidas en las que las personas normalmente no consumen proteínas, como el desayuno y el almuerzo, pueden ser una buena estrategia para controlar el peso. También promueven la saciedad, que es la sensación de estar satisfecho después de comer, y retienen la masa de tejido magro, lo que es esencial para las personas a medida que envejecen”.

—Wayne W. Campbell, Ph.D., Profesor e Investigador de la Universidad de Purdue

*Específicamente lomo de cerdo
National Hog Farmer. (30 de marzo, 2011).
<http://nationalhogfarmer.com/pork-checkoff/lean-pork-products-weight-loss-0330>



UN PAPEL IMPORTANTE PARA MANTENER UN PESO SALUDABLE

Los estudios han demostrado que las dietas con mayor contenido de proteínas como las que tienen carnes magras, incluyendo cortes de carne magra de cerdo, pueden contribuir a la pérdida de peso y al mantenimiento constante del peso ayudando a reducir el consumo de energía,ⁱⁱⁱ a aumentar el gasto de energía,^{vi} y a mejorar la saciedad.^{iv, v} Investigaciones recientes demostraron que cuando las personas obesas y con sobrepeso cambiaron a una dieta alta en proteínas que consistía en un 25% del total de calorías provenientes de la carne de cerdo magra y otras proteínas, informaron una mayor sensación de saciedad durante todo el día.^{vi}

CARNE MÁS MAGRA DE LO QUE EL CONSUMIDOR CREE

Carne de Cerdo Magra en comparación a Carne de Pollo Magra



Fuente: Base de datos nacional de nutrientes del 2010 para referencia estándar, versión 23
Basado en 3 onzas de carne cocida (al horno), sin grasa.

Casi la mitad de los estadounidenses no se dan cuenta de que –onza por onza– el lomo de cerdo es tan magro como una pechuga de pollo sin piel.

Casi un cuarto de los estadounidenses cree que la carne de cerdo contiene más grasa que el pollo. El lomo de cerdo contiene un tercio de la grasa total de un muslo de pollo sin piel.

CÓMO ELEGIR LOS MEJORES CORTES PARA COCINAR

Recomiende a sus pacientes que elijan cortes de carne de cerdo que provienen del lomo, incluyendo chuletas y carnes para asar - y carne de cerdo magra molida 96%, que son los cortes más magros de carne de cerdo disponibles.

El lomo de cerdo cumple con las pautas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) de carne “extra magra” (menos de 5 g de grasas, 2 g de grasas saturadas y 95 mg de colesterol por porción) mientras que otros siete cortes de carne de cerdo cumplen con los requisitos del USDA para “carne magra” (menos de 10 g de grasas, 4,5 g de grasas saturadas y 95 mg de colesterol por porción). Consulte la tabla a la derecha para ver los cortes específicos.

CORTES MAGROS Y EXTRA MAGROS USDA

- Lomo de Cerdo “extra magro”
- Chuletas de Lomo de Cerdo
- Solomillo de Cerdo Asado
- Chuletas de Cerdo estilo New York
- Carne de Cerdo Molida (96% magra)
- Carne Asada de Cerdo estilo New York
- Chuletas Porterhouse
- Chuletas de Ojo de Bife

¡El hecho de que sus pacientes quieran comer más saludable no significa que tengan que dejar de lado el sabor! El USDA anunció recientemente que la carne de cerdo se puede cocinar de forma segura a 145°F, seguido por un tiempo de reposo de 3 minutos, lo que resulta en una carne de cerdo más tierna, jugosa y sabrosa. La carne de cerdo molida, al igual que todos los tipos de carne molida, debe cocinarse a 160°F.

CONÉCTESE

Para más información y recetas para usted y sus pacientes, visite porkessabor.com. Síguenos en Twitter en [@PorkEsSabor](https://twitter.com/PorkEsSabor). Para obtener información adicional, póngase en contacto con Adria Huseth enviando un correo electrónico a Ahuseth@pork.org

ⁱBuyck et al. (2009). Differential associations of dietary sodium and potassium intake with blood pressure: a focus on pulse pressure. *Journal of Hypertension*, 27(6), 1158-1164.

ⁱⁱU.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. (2010). *USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 23*. Accessed July 5, 2012 from <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>

ⁱⁱⁱPaddon-Jones, D, Westman, E, Mattes, RD, Wolfe, RR, Astrup, A and Westtererp-Plantenga, M. (2008). Protein, weight management, and satiety. *Am J Clin Nutr.*, 87: 1558S-1561S.

^{iv}Westtererp-Plantenga MS, Nieuwenhuizen A, Tome D, et al. (2009). Dietary protein, weight loss, and weight maintenance. *Ann Rev Nutr*, 29: 21-41.

^vLeidy, HJ, Tang, M, Armstrong, CL, Martin, CB and Campbell WW. (2011). The effects of consuming frequent, higher protein meals on appetite and satiety during weight loss in overweight/obese men. *Obesity*, 19(4): 818-824.

^{vi}Leidy HJ, Armstrong, CL, Tang, M, Mattes, RD and Campbell WW. (2010). The influence of higher protein intake and greater eating frequency on appetite control in overweight and obese men. *Obesity*, 18(9): 1725-1732.