

## Informe

### Nutrición y carne de cerdo de capa blanca.

---

Se acaba de publicar el **Informe ‘Nutrición y carne de cerdo de capa blanca’** en el que ha colaborado la Sociedad española de dietética y ciencias de la alimentación (SEDCA). En este documento, se identifica el papel de esta carne en la dieta española. Un lugar que, por otra parte, debe considerarse siempre en el contexto de una alimentación equilibrada basada en la dieta mediterránea.

Este informe se justifica plenamente dado que la **carne de cerdo** es un alimento muy consumido en toda Europa y, desde luego, en España. Ello se debe a versatilidad gastronómica, precio aceptable y un **perfil nutricional** que es necesario identificar adecuadamente.

Por otro lado, el **sector cárnico**, es **uno de los sectores económicos más importantes** de la agricultura y ganadería de la Unión Europea. De hecho, **España** ocupa el **segundo lugar** en **producción** de carne según los datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (1, 2).

---

### Carne de cerdo de capa blanca y hábitos alimentarios.

La **Dieta Mediterránea**, además de su reconocimiento por parte de la **UNESCO** como patrimonio de la humanidad, ha demostrado ampliamente sus efectos positivos para la salud y el bienestar de la población (3). Aunque la base primordial de este modo de alimentarse está constituida por alimentos de origen vegetal, no es menos cierto que la ingesta de diferentes tipos de carne está perfectamente contemplada dentro de ella.

Lógicamente, es necesario que la ingesta de los diferentes alimentos de los distintos grupos siga las recomendaciones de consumo establecidas. Dentro de las carnes, la de cerdo representa, hoy por hoy, un papel **importante en nuestra alimentación**.

Desde SEDCA, señalamos que es sencillo elegir una dieta variada, saludable y equilibrada utilizando como modelo dietético el mostrado por nuestro **“Plato Único Saludable”** (4), en el cual **1/3 de cada ingesta lo sea en forma de alimentos proteicos**, tanto de origen vegetal (legumbre y derivados, frutos secos y semillas) como de origen animal, donde se incluyen la carne, huevos, pescados, mariscos y lácteos.

## Perfil nutricional de la carne de cerdo de capa blanca.

El **valor nutritivo** de la carne de cerdo varía según diversos factores, entre los que destacan el **sexo, la raza del animal, su edad, la forma de sacrificio y la alimentación que ha recibido** (5).

De acuerdo con los datos analíticos, la **carne de cerdo de capa blanca** aporta a nuestro organismo una variedad de nutrientes entre los que hay que destacar las **proteínas de alto valor biológico**. Además, su ingesta proporciona vitaminas y minerales, especialmente las vitaminas del grupo B (como la tiamina, la riboflavina, la niacina y la vitamina B<sub>6</sub>). Por otro lado, en cuanto a minerales se refiere, destaca por su aporte de selenio, potasio, fósforo y zinc, entre otros.

En cuanto a su **contenido de grasa**, varía dependiendo de la **parte del animal** de la que proceda. Por ejemplo, cortes como el **lomo de cerdo** (parte magra, crudo) o el **jamón** (parte magra, crudo), presentan un **bajo contenido en grasa**.

Es importante destacar que las recomendaciones actuales se centran en recomendar que se prefieran las carnes magras/blancas con un contenido graso menor al 10% dado su bajo contenido en **grasas saturadas, menor aporte energético y colesterol**.

Según el **informe “El sector cárnico de la Unión Europea”** de la Dirección de Agricultura de la Comisión Europea del 2004, **la carne de porcino está clasificada como carne blanca**:

---

*“Las llamadas «carnes rojas» (vacuno y ovino/caprino) y «carnes blancas» (porcino y aves de corral) ofrecen diversas propiedades positivas y una gama de sabores y texturas” (6).*

---

## La producción de carne de cerdo de capa blanca.

Ciertamente, con el paso del tiempo se ha ido mejorando en la alimentación de estos animales, así como en la **tecnología aplicada a la producción y elaboración de estas carnes**. Es importante remarcar la trazabilidad que hoy es capaz de garantizar la calidad, el origen y la producción con la consiguiente normalización de la calidad nutricional de esta carne (7).

## Conclusión.

La carne de cerdo es un alimento que aporta diferentes nutrientes, en cantidades que pueden ser relevantes, a nuestro organismo.

Es importante destacar que la clasificación de las carnes por su color responde a la composición nutricional del alimento y **no hay un criterio unánime**. Algunos criterios para establecer la carne como carne blanca son el bajo contenido en **hierro hemo** y el **contenido en grasa total, grasa saturada y colesterol**.

En definitiva, es más valioso y exacto clasificar las carnes por sus datos analíticos, origen y especie en vez de hacerlo exclusivamente por su color. De este modo, la tendencia a elaborar las diferentes **Guías Dietéticas** basadas en alimentos es referirse más a carnes magras o grasas y menos a carnes blancas o rojas (8).

## Referencias.

1. Porcino [Internet]. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. . [cited 2021 May 7]. Disponible en: <https://www.mapa.gob.es/es/ganaderia/temas/produccion-y-mercados-ganaderos/sectores-ganaderos/porcino/>
2. Dirección General de Agricultura, Comisión Europea. El sector cárnico de la unión Europea. 2014. Disponible en: <https://www.virtualpro.co/biblioteca/el-sector-carnico-de-la-union-europea>
3. La dieta mediterránea - patrimonio inmaterial - Sector de Cultura - UNESCO [Internet]. [cited 2021 May 7]. Disponible en: <https://ich.unesco.org/es/RL/la-dieta-mediterranea-00884>
4. Sociedad española de dietética. El plato único saludable. URL: <https://nutricion.org/a/>
5. Bañón S, Granados M, Cayula J, Gil M, Costa E, Garrido M. Calidad de la grasa obtenida a partir de cerdos magros. An Vet Murcia. 2000;16(0):77–88. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/27337301\\_Calidad\\_de\\_la\\_grasa\\_obtenida\\_a\\_partir\\_de\\_cerdos\\_magros/link/5554718908aeaaff3bf1c144/download](https://www.researchgate.net/publication/27337301_Calidad_de_la_grasa_obtenida_a_partir_de_cerdos_magros/link/5554718908aeaaff3bf1c144/download)
6. Dirección General de Agricultura, Comisión Europea. El sector cárnico de la unión Europea. 2014. Disponible en: <https://www.virtualpro.co/biblioteca/el-sector-carnico-de-la-union-europea>
7. Lizcano F, Valenzuela C. Impacto del consumo de carne magra de cerdo sobre el riesgo cardiovascular. Rev. Colombiana de Cardiología. 2020;27(4). Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-cardiologia-203-avance-resumen-impacto-del-consumo-carne-magra-S0120563320300486>
8. Emilio Martínez de Victoria Muñoz. Composición y valor nutricional de la carne de cerdo, más allá de roja o blanca. II Simposio Científico de la carne de cerdo: De la evidencia científica a la mesa. 2017. Madrid.