



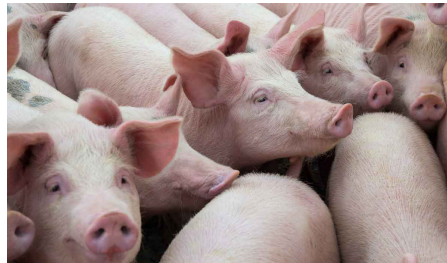
(<https://selecciones.com.mx/>)

ALIMENTACION
([HTTPS://SELECCIONES.COM.MX/CATEGORY/SALUD/ALIMENTACION/](https://selecciones.com.mx/category/salud/alimentacion/))

Sep 03. 2019 (<https://selecciones.com.mx/la-carne-de-cerdo-ni-danina-ni-grasosa-asegura-la-unam/>)

La carne de cerdo, ni dañina ni grasosa, asegura la UNAM

La carne de cerdo mexicana es fuente importante de proteínas, vitaminas, aminoácidos y minerales; además, su contenido de grasa intramuscular es similar o más bajo al de otras carnes como la de res, oveja, cabra y borrego, afirmó María Salud Rubio Lozano, académica de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia (FMVZ) de la UNAM.



Es preciso desmitificar el consumo de este tipo de carne: contiene menos de dos por ciento de grasa en el lomo, mientras que la de res puede tener de 1.5 a 5 por ciento.

La carne de cerdo mexicana es fuente importante de proteínas, vitaminas, aminoácidos y minerales; además, su contenido de grasa intramuscular es similar o más bajo al de otras carnes como la de res, oveja, cabra y borrego, afirmó María Salud Rubio Lozano, académica de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia (FMVZ) de la UNAM. (<http://www.fmvz.unam.mx/>)



Se consideraba a este alimento como portador de gran cantidad de sebo porque antes los animales eran criados no sólo para la obtención de carne, sino de manteca y tocino, entre otros derivados. Sin embargo, desde hace más de 60 años hay líneas de cerdos, todas ellas comerciales, desarrolladas y seleccionadas para aportar poca cantidad de grasa, subrayó.

Hoy, México es uno de los principales exportadores en el mundo y la carne que produce contiene menos de dos por ciento de grasa en el lomo, mientras que la de res puede tener de 1.5 a 5 por ciento, refirió.

Rubio Lozano reconoció que hay líneas de cerdo como el pelón mexicano, que pueden tener hasta ocho por ciento de grasa intramuscular, "pero están destinadas sólo a la elaboración de productos madurados, como jamones o tocinos".

En América la carne de res es más valorada que la de puerco, cuando ésta debería ser parte importante de la alimentación poblacional por sus propiedades nutrimentales, remarcó.

El menosprecio por este producto deriva de la mala información, aunque las confederaciones nacionales de porcicultores llevan años trabajando con la población y los médicos, pues en buena medida son ellos quienes han satanizado el consumo.

Se ha demostrado científicamente que la grasa de cerdo es mejor en comparación con la de otros animales (res, cordero, cabra y aves), pues es la más insaturada y, por lo tanto, la más benéfica para el organismo, porque no aumenta los niveles de colesterol malo, enfatizó.

Además, si se comparan las propiedades nutricionales, es equiparable a la de cordero, ave y bovino. Todas son una fuente significativa de proteína, aminoácidos esenciales, vitaminas y minerales; existen estudios que ofrecen

evidencia de que con 100 gramos de carne al día se consigue el aporte necesario de estos nutrimentos, destacó.

“Otro mito en torno a la carne de puerco es creer que por sí sola transmite cisticercosis, y no es cierto, porque para ello tendría que estar contaminada con materia fecal que contenga huevos de *Taenia solium* (solitaria), y es poco probable si se compra en establecimientos donde hay refrigeración, está empacada y proviene de rastros TIF”, aseguró la universitaria.

Tampoco hay sustento científico para prohibir la carne de cerdo a enfermos, niños o adultos mayores; cualquiera puede consumirla sin riesgo porque cumple con las normas de calidad necesarias.

Es preciso desmitificar su consumo: hacer un esfuerzo por promocionarla, lograr que la gente deje de creer en ideas infundadas y brindarle información basada en hallazgos científicos, concluyó.