

*Análisis
Nutricional de
la Carne de
Cerdo*



¿Qué están haciendo otros en el mundo?



¿Qué están haciendo otros en el mundo?

Principales mensajes



- Excelente fuente **B1, B2, B3, B6** y Proteínas
- **B1** construye y repara nervios y músculos
- **B3** protege el sistema nervioso y libera energía de los alimentos



- Alto en AGI y ausencia AG Trans
- **31% menos de grasa total, 14% menos de calorías y 10% menos de colesterol** que hace 10 años
- **16% menos de grasa total y 27% menos de grasa saturada** que hace 20 años
- **47% menos de grasa total** que hace 10 años



- **No perjudicial para salud** y protector de enfermedades cardiovasculares
- El consumo moderado de carne de cerdo **no se asocia con un mayor peso ni con factores de riesgo cardiovascular**

*¿Qué
estamos
haciendo
nosotros?*



- Caracterización nutricional carne de cerdo chilena.
- 4 empresas participantes (Agrosuper, AASA, Maxagro, Don Cerdo, Coexca).
- Muestreo por personal del INTA en plantas faenadoras o puntos de venta.
- Laboratorio de análisis INTA (Análisis Químico Proximal, perfil aminoacídico, perfil ácidos grasos, minerales (hierro) y vitaminas (B1, B2, B3, B6 y B12)).

Análisis Nutricional de la Carne de Cerdo

Resultados en
100 grs. de carne



1

Diversidad y versatilidad de cortes!

● Cortes magros y extra magros para dietas bajas en calorías:

- pernil mano
- pulpa paleta
- chuleta centro
- filete
- pulpa pierna

● Cortes grasos para disfrutar en el asado:

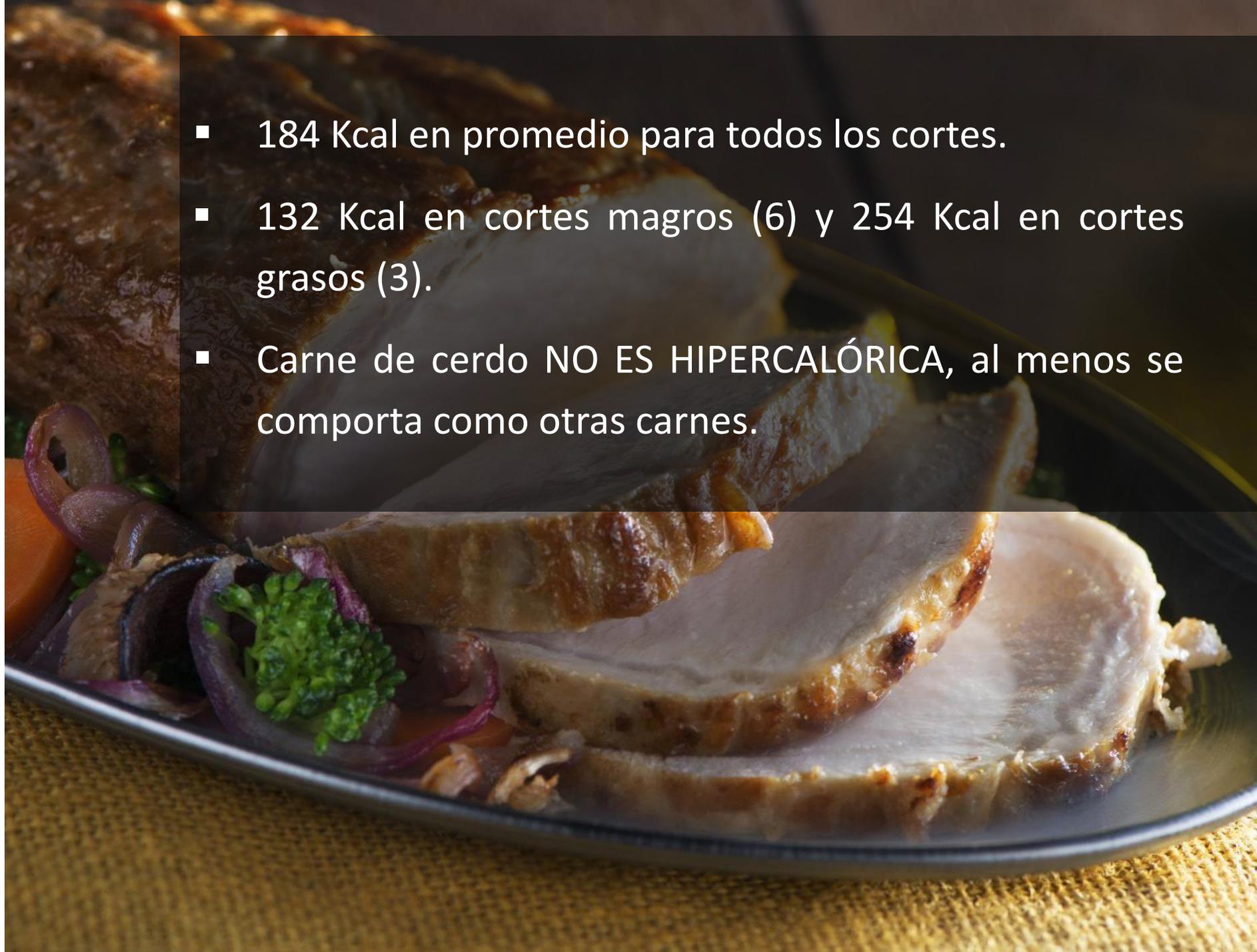
- costillar
- malaya
- chuleta vetada

2

Bajo aporte calórico!

Industria (100 grs)
Promedio Calorías
184

- 184 Kcal en promedio para todos los cortes.
- 132 Kcal en cortes magros (6) y 254 Kcal en cortes grasos (3).
- Carne de cerdo NO ES HIPERCALÓRICA, al menos se comporta como otras carnes.



2

Bajo aporte calórico!



1 CHORIPAN

400 Kcal

27 gr de proteínas

37 gr de grasa total

68 mg de colesterol



1 EMPANADA DE PINO

475 Kcal

10,3 gr de proteínas

13,8 gr de grasa total

90 mg de colesterol



1 ANTICUCHO DE PULPA DE CERDO (120 gr)

187 Kcal

22,1 gr de proteínas

7,7 gr de grasa total

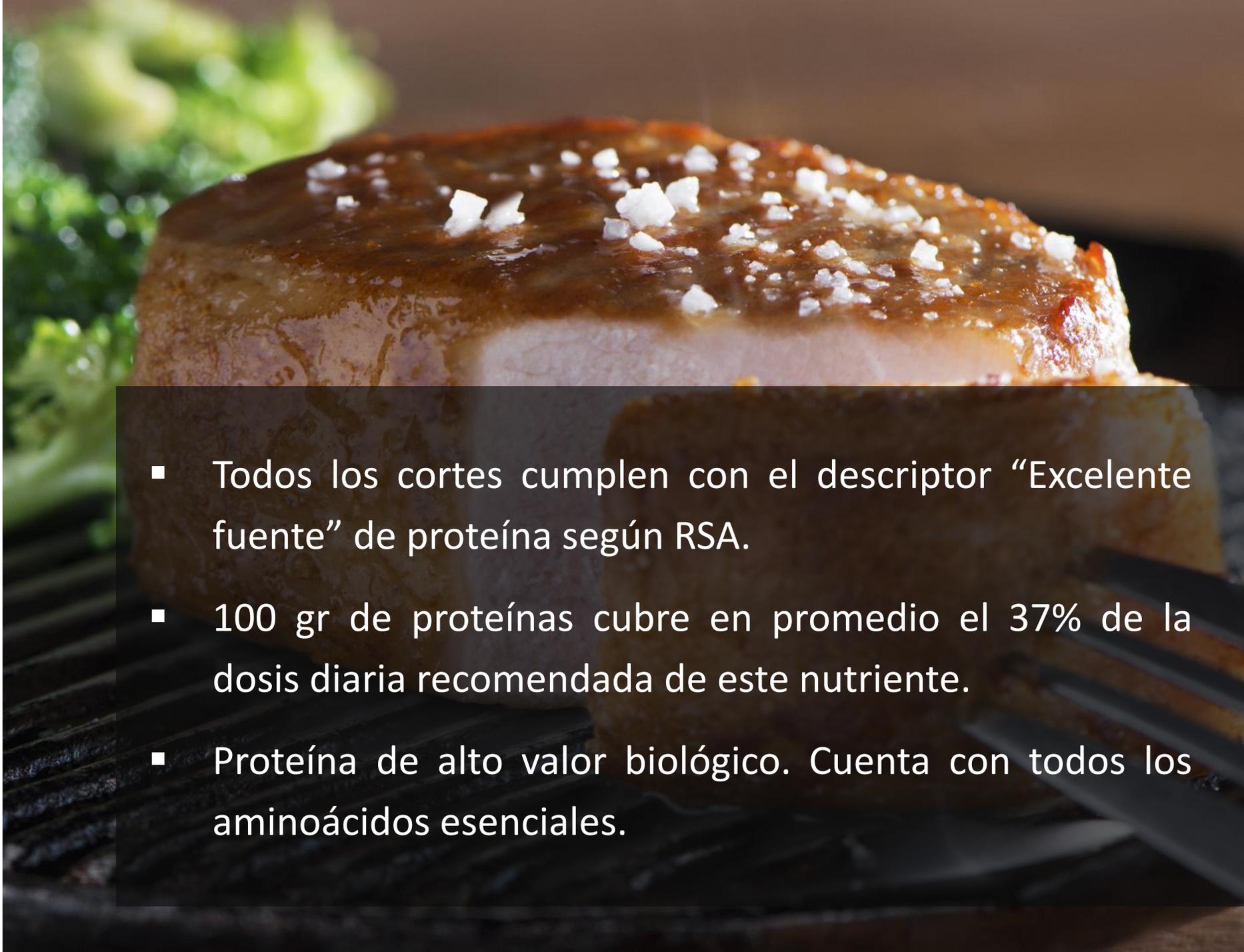
60 mg de colesterol

3

Buena fuente de proteína!

Industria (100 grs)
Promedio Proteínas (grs)
18,6

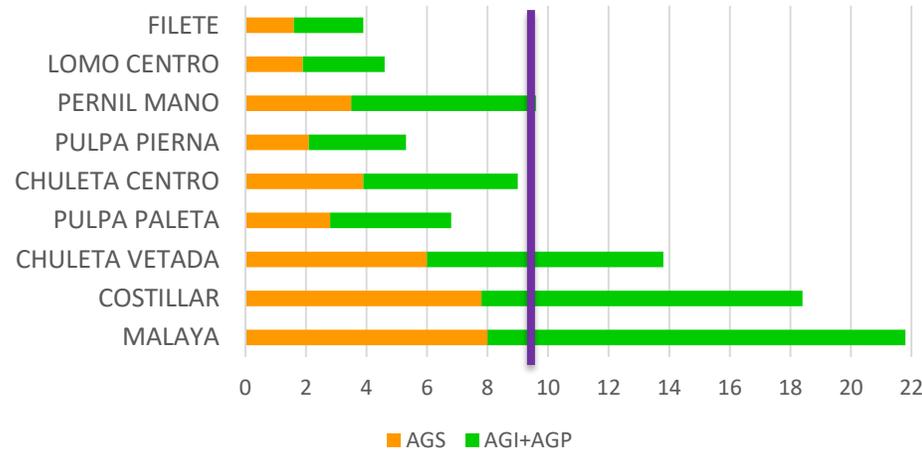
- Todos los cortes cumplen con el descriptor “Excelente fuente” de proteína según RSA.
- 100 gr de proteínas cubre en promedio el 37% de la dosis diaria recomendada de este nutriente.
- Proteína de alto valor biológico. Cuenta con todos los aminoácidos esenciales.



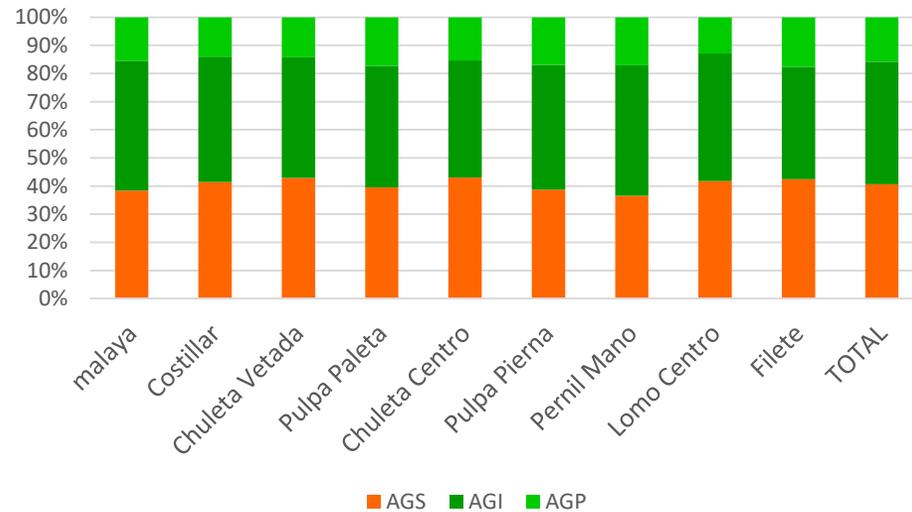
4

Grasas saludables!

Grasa total y perfil en 100 gr de carne



Composición porcentual ácidos grasos



AGP: ácidos grasos poliinsaturados
 AGI: ácidos grasos insaturados
 AGS: ácidos grasos saturados

Industria (100 grs)
 Promedio Proteínas (grs)
12
 Proporción AGS:AGI:AGP
1:1,1:0,4
 AGS-AGIP (%)
40-60

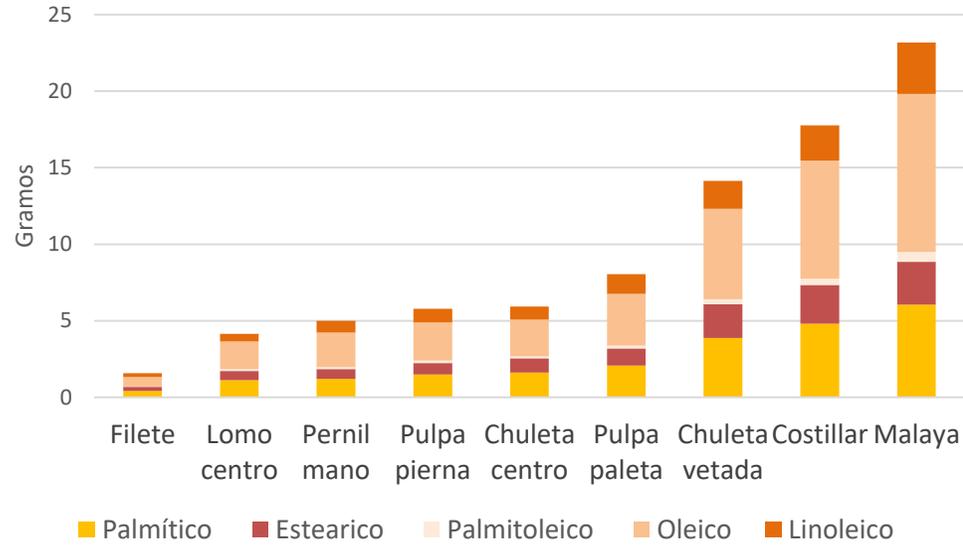
6 de 9 cortes cumplen descriptor “Extra magro” y “magro”.

Proporción 60% AGI - 40% AGS.
 < 0,01 gr AGT en 100 gr de carne v/s 0,2 y 0,6 gr. En 100 grs. de galleta.

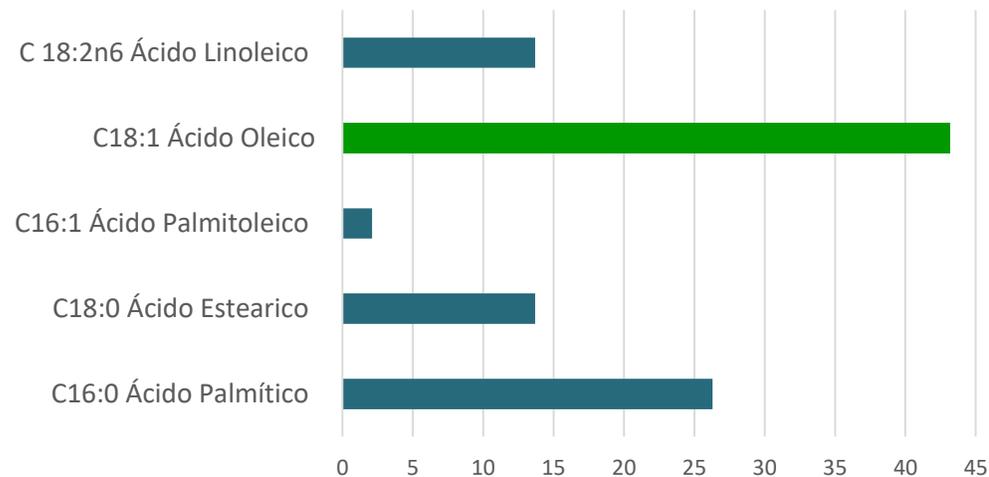
4

Grasas saludables!

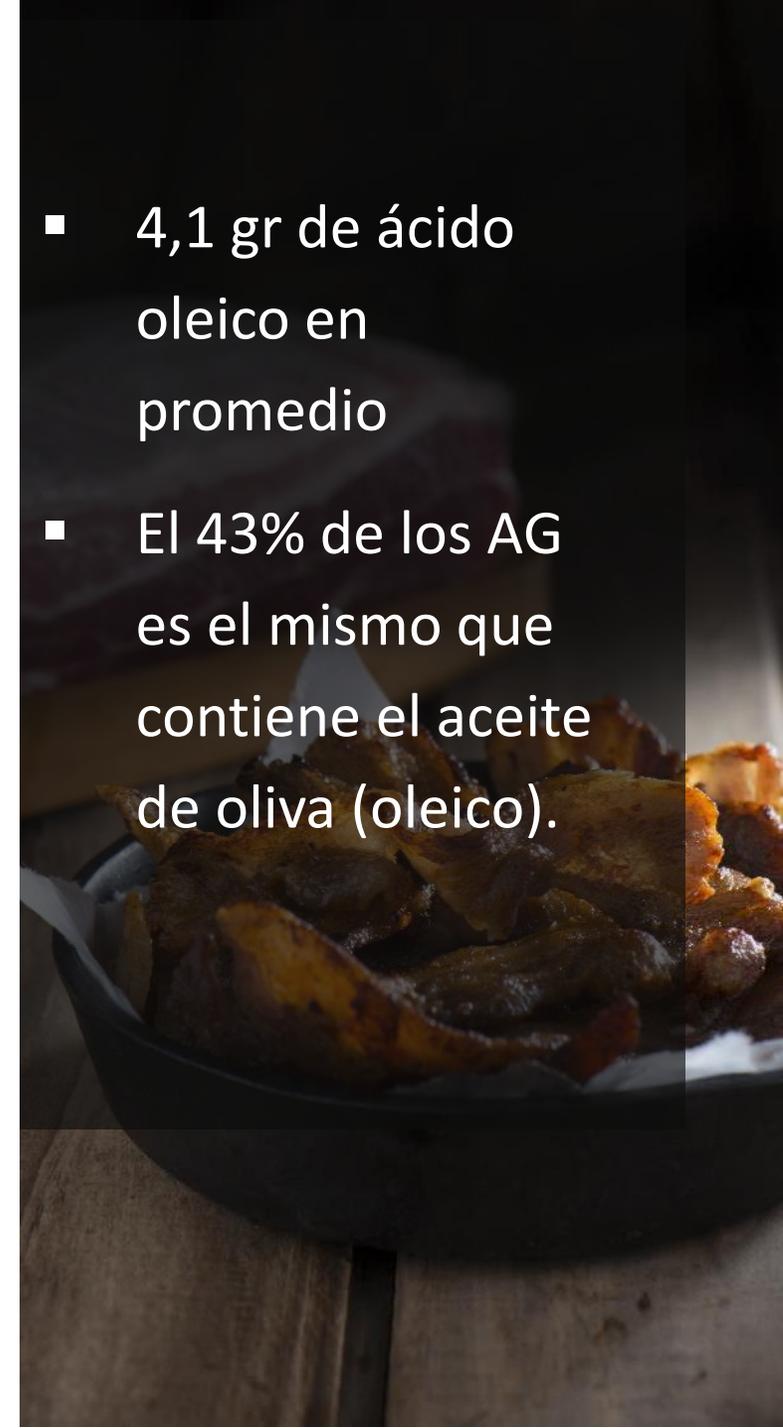
Perfil ácidos grasos en 100 gr de carne de cerdo



% ácidos grasos todos los cortes en 100 gr carne



- 4,1 gr de ácido oleico en promedio
- El 43% de los AG es el mismo que contiene el aceite de oliva (oleico).

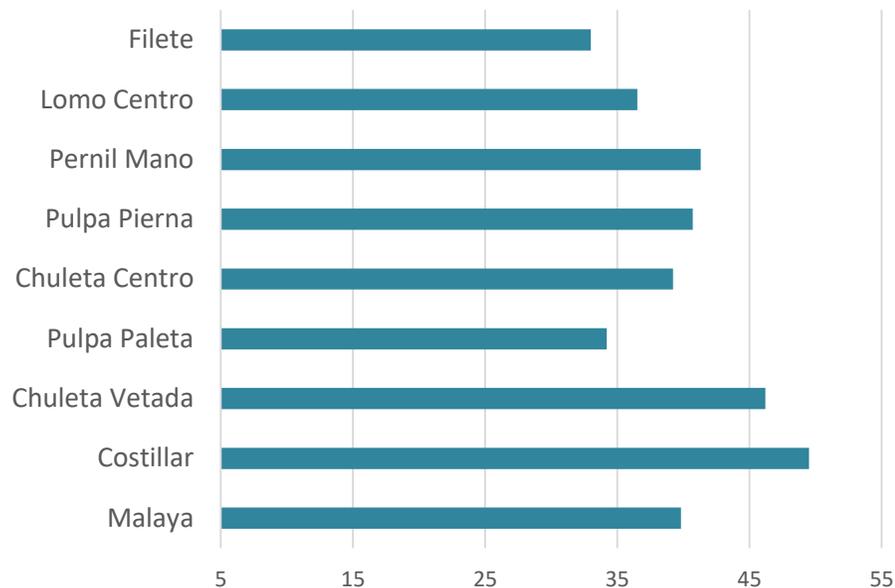


5

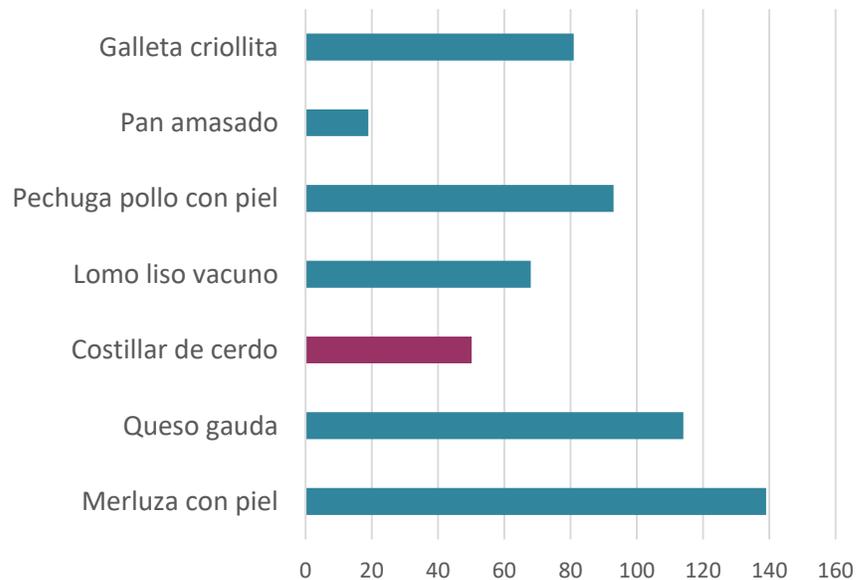
Bajo aporte de colesterol!

Industria (100 grs)
Colesterol (mg)
40,6

mg de colesterol en 100 gr de carne de cerdo



mg de colesterol en 100 gr



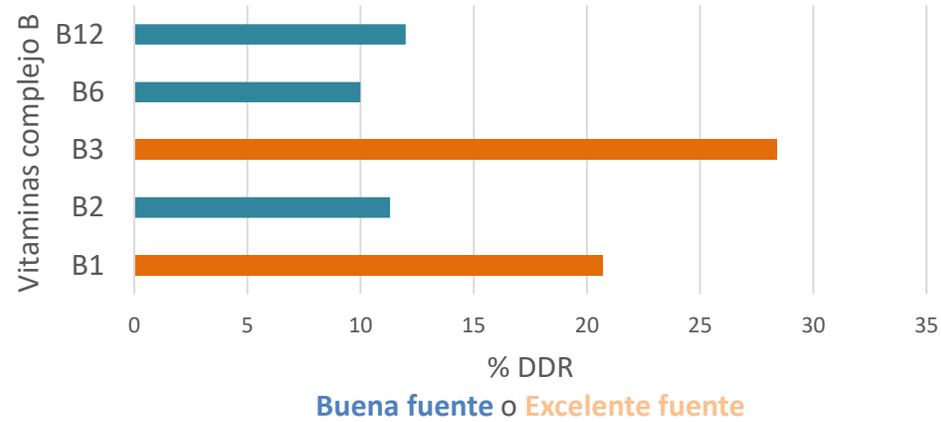
- Bajo contenido de colesterol (40 mg en promedio).
- Más bajo o igual que otras carnes.



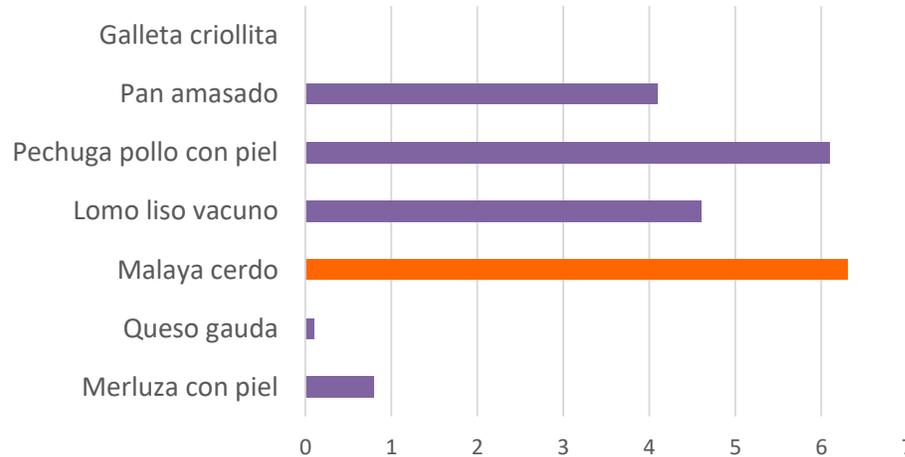
6

Buena fuente de vitamina B!

% DDR vitaminas complejo B en una porción de carne de cerdo



Mg de B3 en 100 gr



- Buena y excelente fuente de vitaminas del complejo B.
- Destaca su alto contenido en vitamina B3 con más de un 40% de la DDR.

La carne de cerdo es sana y sabrosa!

1. Diversidad y versatilidad de cortes

2. Bajo aporte calórico

3. Buena fuente de proteína

4. Grasas saludables

5. Bajo aporte de colesterol

6. Buena fuente de vitamina B