



Valor nutritivo de las carnes de cerdo y pollo producidas en Uruguay

Capra, G.¹; Sallé, L.²; Martínez, R.²; Cozzano, S.²;
Márquez, R.³; Luzardo, S.⁴; Costas, G.⁵; Brito, G.⁴;
De Souza, G.⁴; Nardo, D.²

¹ Facultad de Ciencias Agrarias de la Universidad de la Empresa (ex INIA)
capragustavo@gmail.com

² Universidad Católica del Uruguay

³ Laboratorio Tecnológico del Uruguay (LATU)

⁴ Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria (INIA)

⁵ Instituto Nacional de Carnes (INAC)

Resumen

Se presentan avances de un estudio exploratorio destinado a caracterizar el valor nutritivo de nueve cortes de carne de cerdo y cuatro de pollo producidos en Uruguay, con el objetivo de aportar información a profesionales de la salud, formadores de opinión y consumidores.

El trabajo fue parcialmente financiado por el Fondo Conjunto de Cooperación Uruguay-México, en el marco del proyecto “*Desarrollo de capacidades en ciencias de la carne y caracterización del valor nutritivo de las carnes comercializadas en México y Uruguay*”, con participación de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM) junto a las instituciones uruguayas: Universidad Católica del Uruguay (UCU), Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria (INIA), Instituto Nacional de Carnes (INAC) y Laboratorio Tecnológico del Uruguay (LATU).

El consumo de carne aviar permanece estacionario en los últimos años, mientras que el consumo de carne porcina está creciendo rápidamente, aunque muchos consumidores y algunos profesionales de la salud mantienen prejuicios sobre aspectos que consideran negativos, como su alto tenor graso. Por ello se consideró importante hacer disponible información actualizada que puede contribuir a modificar los patrones de consumo de los uruguayos.

El muestreo se realizó en ocho empresas de la cadena cárnica porcina y en cuatro frigoríficos avícolas; las empresas seleccionadas representan una fracción mayoritaria del mercado interno nacional.

En relación a carne de cerdo, los cortes estudiados incluyeron carré, bondiola, solomillo, costilla, asado, vacío, pulpa de jamón, pulpa de paleta y matambrito. En el caso del pollo se analizaron pechuga y muslo, con y sin piel.

Las muestras fueron recogidas en la línea de faena o en el desosado, tal cual son comercializadas; luego fueron procesadas, envasadas al vacío y congeladas. En cinco cortes de cerdo y en los de pollo se realizó un análisis completo que incluyó: humedad, proteínas, grasa total, cenizas, perfil lipídico, colesterol, vitamina E y siete

minerales (hierro, zinc, fósforo, magnesio, potasio, sodio y selenio). En los restantes cuatro cortes porcinos solo se determinó contenido graso y composición de la grasa.

El estudio permitió confirmar las bondades nutritivas de la carne de pollo, cuyas cualidades la ubican en una posición de privilegio en las recomendaciones orientadas a la conformación de una dieta saludable. Los resultados confirman la conveniencia que tanto muslo como pechuga sean consumidos sin piel.

Los resultados obtenidos muestran una importante heterogeneidad en el contenido graso y composición de la grasa de los cortes de cerdo según la empresa de origen, lo que era esperable, dada la diversidad de condiciones productivas; la magnitud de las diferencias en composición de la grasa son mayores entre empresas de origen que entre diferentes cortes de una misma empresa. En el caso del pollo se verificó una mayor homogeneidad.

Se verificó que hay cortes de cerdo que exhiben bajo contenido graso (solomillo, carré, pulpa de jamón, pulpa de paleta, costilla, vacío) que, por sus aportes nutritivos (valor calórico, composición de la grasa y aporte en minerales), merecen ser recomendados junto a otras carnes magras. Existe variable concentración energética según corte, lo que permite hacer una adecuada selección según el caso. Siempre es recomendable seleccionar aquellos cortes más magros, así como ser minucioso en retirar la grasa fácilmente separable. Una inclusión moderada permite mantener adecuación a planes reducidos en calorías.

En términos generales, el perfil lipídico de ambas especies estudiadas presenta bajo nivel de ácidos grasos saturados (AGS), alto en monoinsaturados (AGMI) y poliinsaturados (AGPI), en comparación con la carne vacuna que sigue siendo la más consumida por los uruguayos.

Se puede desmitificar la contraindicación de la carne de cerdo para tratamientos de obesidad y dislipemia. Puede afirmarse que cortes magros de carne de cerdo pueden recomendarse en amplias circunstancias de salud y enfermedad, en diferentes etapas de la vida. Contribuyen a ello la oferta variada de cortes, la amplitud de usos culinarios que admite, la buena aceptación por el consumidor uruguayo y el precio competitivo con la carne vacuna.

Cuando las carnes se consumen con variedad y con moderación contribuyen en la mejora de las cualidades sensoriales, en el poder de saciedad de la preparación que las incluye y facilitan la adhesión a una conducta de alimentación saludable que se procura promover en Uruguay.

Los resultados constituyen una contribución a la confección de tablas nutricionales nacionales, con valores ajustados a las condiciones de producción prevalecientes en el país.

Tabla 1. Composición nutricional de los diferentes cortes de carne de cerdo evaluados

	Bondiola	Solomillo	Pulpa de paleta	Pulpa de jamón	Carré
Humedad (g/100g)	69,41	75,38	73,17	74,81	73,41
Proteínas (g/100g)	17,13	20,91	19,16	21,44	21,86
Mat. grasa (g/100g)	12,25	3,06	6,67	3,13	4,20
Cenizas (g/100g)	0,98	1,16	1,07	1,10	1,11
Valor calórico (Kcal/100g)	179	111	136	114	125
Fósforo (mg/100g)	168	210	178	181	199
Colesterol (mg/100g)	31	44	47	43	37
α-tocoferol (mg/100g)	0,33	0,30	0,28	0,21	0,16
Hierro (mg/100g)	1,13	1,08	1,37	0,89	< 0,75
Zinc (mg/100g)	2,98	1,88	3,05	1,86	1,45
Sodio (mg/100g)	52	47	53	45	39
Magnesio (mg/100g)	20	26	22	25	25
Potasio (mg/100g)	365	410	378	390	398
Selenio (mg/kg)	< 0,30	< 0,10	< 0,30	< 0,10	< 0,30

Tabla 2. Contenido graso en porcentaje (%) de los diferentes cortes de carne de cerdo evaluados

Corte	Media \pm s.d
Asado de tira	14,80
Bondiola	10,86
Carré	4,61
Costilla	6,06
Matambrito	16,17
Pulpa de jamón	4,26
Pulpa de paleta	6,92
Solomillo	3,83
Vacío	9,92

Tabla 3. Contenido de fracciones nutricionalmente relevantes en porcentaje (%) de la grasa total en los diferentes cortes de cerdo evaluados .

Corte	AGS	AGMI	AGPI	n-3	n-6
Asado de tira	39,43	46,28	11,53	0,90	10,64
Bondiola	37,79	45,31	13,,84	0,81	13,03
Carré	35,97	47,23	12,92	1,26	11,67
Costilla	39,47	48,54	8,97	0,88	8,09
Matambrito	38,91	47,79	10,21	0,85	9,37
Pulpa de jamón	34,77	47,41	14,38	1,05	13,33
Pulpa de paleta	40,01	43,40	13,17	0,62	12,55
Solomillo	39,16	42,54	15,18	1,06	14,12
Vacío	45,14	42,25	8,93	0,74	8,19

La composición promedio de la grasa para todos los cortes analizados establecería una proporción de 38,7% de AGS, 49,1% de AGMI y 12,2% de AGPI.

Tabla 4: Composición nutricional de los cortes de pollo evaluados

	Pechuga Sin Piel	Pechuga Con Piel	Muslo Sin Piel	Muslo Con Piel
Humedad g/100g	74,91	73,45	74,15	68,86
Proteínas g/100g	22,65	20,11	17,76	16,00
Mat. Grasa g/100g	2,57	6,11	8,18	15,10
Cenizas g/100g	1,13	1,08	0,98	0,87
Valor calórico Kcal/100g	114	135	145	200

Tabla 5: Contenido en micronutrientes por corte de pollo

	Tocoferol (mg/100g)	Fósforo (mg/100g)	Hierro (mg/100g)	Zinc (mg/100g)	Sodio (mg/100g)	Magnesio (mg/100g)	Potasio (mg/100g)
Pechuga sin piel	0,675	210	<0,75	0,565	40,5	27	440
Muslo sin piel	0,950	171	0,760	1,400	65	24	385

Gráfico 2: Contenido promedio en de ácidos grasos saturados (AGS), ácidos grasos mono insaturados (AGMI) y ácidos grasos poli insaturados (AGPI) en % en la carne de pollo.



