



Contrario a la creencia que prevalece en muchos mexicanos sobre el consumo de carne de cerdo, expertos descartaron que dicho alimento provoque daños en el ser humano debido a su excesivo contenido de grasas que conducen a altos niveles de colesterol y triglicéridos, así como problemas de obesidad y diabetes.

De acuerdo con el doctor Diego Braña Varela, investigador del Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias (INIFAP), la ingesta de carne de cerdo no presenta efectos dañinos en quienes la consumen, pues resulta ser un alimento nutritivo, sano, limpio, bajo en grasas y no transmite enfermedades.

Incluso el experto aseveró que la composición de esta carne sugiere un contenido de lípidos más sanos, pues del 40 al 50 por ciento del total son ácidos grasos oleicos, y hay cortes del cerdo que tienen menos colesterol que el pollo y la res.

“De manera que la carne de cerdo al aportar diversos micronutrientes, aminoácidos y vitaminas, además de minerales y grasas específicas, forman parte esencial de una dieta saludable que resulta indispensable para llevar una vida plena y sana”, expuso el doctor Braña Varela.

Lo anterior fue dicho por el investigador tras dar a conocer los resultados arrojados por un estudio realizado sobre la percepción del consumidor en relación a la carne de cerdo, el cual tuvo lugar en Monterrey, Mérida y el Distrito Federal.

Sobre la investigación, la licenciada Laura Ruvalcaba, investigadora de mercados y de opinión pública de la empresa CEO de Brain, indicó que el objetivo del estudio de tipo cualitativo fue el de recaudar las impresiones, beneficios, mitos y barreras que hay en torno a este animal.

Para ello, mediante ocho sesiones grupales de al menos 10 personas de entre 30 y 50 años, los participantes señalaron que el cerdo es un alimento agradable a nivel sensorial por el sabor

que ofrece; sin embargo, en términos afectivos produce desconfianza, preocupación, remordimiento y sentimiento de culpa.

Ello porque la percepción social de alimento perjudicial para la salud es construida a partir de una carga simbólica negativa que deja una imagen de suciedad y gordura sobre el cerdo.

Es decir, los individuos relacionan dichos problemas a la transmisión de parásitos e infecciones (cisticercosis), pero sobre todo aprecian la carne como grasosa y dañina, y con problemas crónicos de salud como obesidad y diabetes, señaló Ruvalcaba.

Aunado a ello, la mercadología dijo que los lineamientos médicos ante la detección de obesidad, diabetes, colesterol y triglicéridos sugieren abandonar o reducir el consumo de esta carne.

Por tanto, el investigador Braña Varela calificó como un mito la idea generalizada de que la carne de cerdo es perjudicial para el ser humano y, por tanto, descartó que dichos padecimientos sean originados por el presunto excesivo de grasa que contiene el cerdo.

El especialista del Inifap enfatizó que si bien el cerdo promete una carne magra, el verdadero problema radica en el proceso y tratamiento que ofrecen los involucrados durante la venta, la compra y la preparación.

Hizo notar que en Monterrey, contra lo establecido por las autoridades sanitarias, para su venta la carne está expuesta a temperaturas altas, a poca higiene y, en muchos casos, muestra un aspecto de color blanco, tiende a ser muy blanda, seca o dura, con olor desagradable y agua en exceso, lo que conduce a su descomposición rápida y producción de bacterias.

Ante ello recomendó adquirir aquella carne de un color rosa o rojizo, marmoleada (rojo con blanco), refrigerada, fresca y evitar fijarse en la grasa, ya que ésta puede retirarse fácilmente con cuchillo.

A su vez, el ex presidente de la Asociación Mexicana de la Tecnología de la Carne (Amexitec) subrayó que al preparar los alimentos es necesario mantener la limpieza, separar los crudos de los cocinados y guisar la carne sin rebasar los 70 grados centígrados de cocción; “todo ello se traduce en menos enfermedades”.

**Carlos Trejo Serrano**