

# LET'S TALK ABOUT PORK FROM EUROPE

NOTA DE PRENSA

## Un estudio explica por qué la carne magra de cerdo es recomendable dentro de una dieta variada y equilibrada

*El informe 'La carne de cerdo de capa blanca en la prevención y tratamiento de la obesidad' apunta que cortes como el lomo, el solomillo y la pierna aseguran una ingesta proteica de alta calidad biológica en el marco de una pauta alimentaria hipocalórica*

*"Permite una progresiva pérdida ponderal y mantenimiento del peso a largo plazo", asegura Miguel Ángel Rubio Herrera, doctor del servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital San Carlos y autor del trabajo*

**Madrid, marzo de 2021.** – En contra de lo que popularmente se piensa, **los cortes magros del cerdo de capa blanca son aliados para reducir el exceso de peso**, tal y como apunta el **Dr. Miguel Ángel Rubio Herrera** autor del informe '[La carne de cerdo de capa blanca en la prevención y tratamiento de la obesidad](#)'.

"La carne magra de cerdo, al igual que otros cortes magros de otras piezas de carne, deben incorporarse a las dietas hipocalóricas de los planes de alimentación para el tratamiento de la obesidad, para asegurar que **las personas que siguen estas recomendaciones ingieran una cuota proteica adecuada de alta calidad biológica** que permita una progresiva pérdida ponderal y mantenimiento del peso a largo plazo", concluye el Dr. Rubio Herrera, del servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico San Carlos.

"**La carne fresca de cerdo está bien reconocida como una fuente principal de proteínas de alto valor biológico**, del aporte de vitaminas del complejo B, de minerales como el hierro hemo, elementos traza y de otros componentes bioactivos con capacidad antioxidante", continúa el Dr. Rubio Herrera.

**El valor energético de los cortes magros** de la carne de cerdo de capa blanca se encuentra **por debajo de las 150 kcal/100 g** de porción comestible. "Y como la porción de proteínas se encuentra entre el 21% y 24%, este tipo de carne magra es idónea para planificar platos con una cuota proteica interesante", explica el experto.

### Un corte equivalente a otros tipos de carnes magras

Se entiende por carnes magras aquellas cuyo contenido está por debajo del 10% de la grasa total. La composición de los cortes magros de cerdo como el lomo, el solomillo o la pierna se sitúan habitualmente por debajo del 5% de la grasa total. Por lo que **los cortes magros del cerdo de capa blanca "se encuentran dentro de la misma categoría de carnes magras de pollo, pavo, codorniz o conejo"**, afirma el autor.

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva de Consumidores, Salud, Agricultura y Alimentación (CHAFEA), no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.



CAMPAÑA FINANCIADA  
CON LA AYUDA DE LA  
UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS  
CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA CALIDAD  
DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS



# LET'S TALK ABOUT PORK FROM EUROPE

Se ha observado que cuando en la dieta predominan los ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados, el aumento de peso es neutro o negativo dentro de una Dieta Mediterránea hipocalórica<sup>1</sup>. Los cortes magros como el **solomillo, el lomo o la pierna** del cerdo de capa blanca **contienen** un 2%-11% de grasa intramuscular, y **mayoritariamente grasa insaturada**: 42,9% grasa monoinsaturada y 15,9% grasa poliinsaturada.

Como está visibilizando la campaña Let's Talk About Pork, alrededor del 70 % de la grasa de la carne de cerdo de capa blanca es subcutánea y se puede eliminar fácilmente. Así lo apunta la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria que en su última guía alimentaria recomienda el consumo de entre 3 y 4 raciones de carne magra a la semana (unos 125 g).

## Campaña *Let's Talk About Pork From Europe*

La campaña *Let's Talk About Pork From Europe* **proporciona información útil y veraz a través de la voz de todas las partes implicadas en el proceso de producción** de carne de cerdo en Europa. En el programa, que cuenta con la financiación de la Comisión Europea, **también participan los consumidores** quienes pueden resolver sus dudas sobre el modelo de producción de carne de cerdo en Europa a través de la página web [letstalkabouteuropork.com](http://letstalkabouteuropork.com) y los perfiles sociales de Twitter ([@TalkAboutEuPork](https://twitter.com/TalkAboutEuPork)) e Instagram ([@letstalkabouteuropork\\_es](https://www.instagram.com/letstalkabouteuropork_es)).

## Sobre INTERPORC

INTERPORC es la Organización Interprofesional Agroalimentaria del Porcino de Capa Blanca, reconocida por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, y tiene entre sus objetivos potenciar la imagen del sector porcino de Capa Blanca ante la sociedad española.

INTERPORC es una organización de carácter privado, de ámbito nacional y constituida por organizaciones de la producción, transformación y comercialización del sector porcino de capa blanca.

### CONTACTO

Antonio Álvarez Rodrigo  
[Antonio.alvarez@tactics.es](mailto:Antonio.alvarez@tactics.es)  
636 70 65 42

---

<sup>1</sup> Liu X, Li Y, Tobias DK, Wang DD, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Changes in Types of Dietary Fats Influence Long-term Weight Change in US Women and Men. J Nutr. 2018; 148: 1821-1829