

Agosto 1, 2019

Mitos de la carne de cerdo

Redacción

Debido al desconocimiento de gente, el consumo de carne de cerdo está rodeado de mitos que hoy vamos a desmentir.



Mito: La carne de cerdo es muy grasosa

Esto es totalmente falso ya que la carne de puerco tiene cantidades de grasa variables y, según cuál sea el corte de carne es la cantidad de grasa; asimismo, el cerdo aporta grasas poliinsaturadas, es decir, una grasa que nos ayuda a mantener bajos los niveles de colesterol. Dentro de los cortes con poca grasa se encuentran el lomo, pierna, filete y solomillo.

2. Mito: Consumir carne de cerdo provoca cisticercosis y triquinosis

Se tiene la creencia que consumir carne de cerdo causa infecciones como la cisticercosis y la triquinosis; estas infecciones surgen por consumir carne contaminada de las larvas *Taenia solium* y *Trichinella spiralis* que causan, en caso de la cisticercosis, quistes en músculos, ojos y en el cerebro; mientras que la triquinosis provoca irritación gastrointestinal, edema periorbitario, dolor muscular, fiebre y eosinofilia.

Cabe resaltar que esto es falso, ya que para que una persona adquiera alguna de estas infecciones, los cerdos deben ser criados en condiciones antihigiénicas y se debe consumir su carne, ya sea cruda o poco cocida; además, dichas infecciones no sólo se transmiten a través de la carne de cerdo, sino también de productos infectados como carne de animales salvajes, frutas o verduras.

Ahora que desmentimos los mitos que rodean a la carne de cerdo, no olvides incluirla en tu dieta, ya que es rica en vitamina B1, omega 3 y es baja en grasas.

<https://olimites.mx/?p=27952>