



# Consumo de carne mitos y realidades



## Mitos y realidades

Dra. María Elena Trujillo

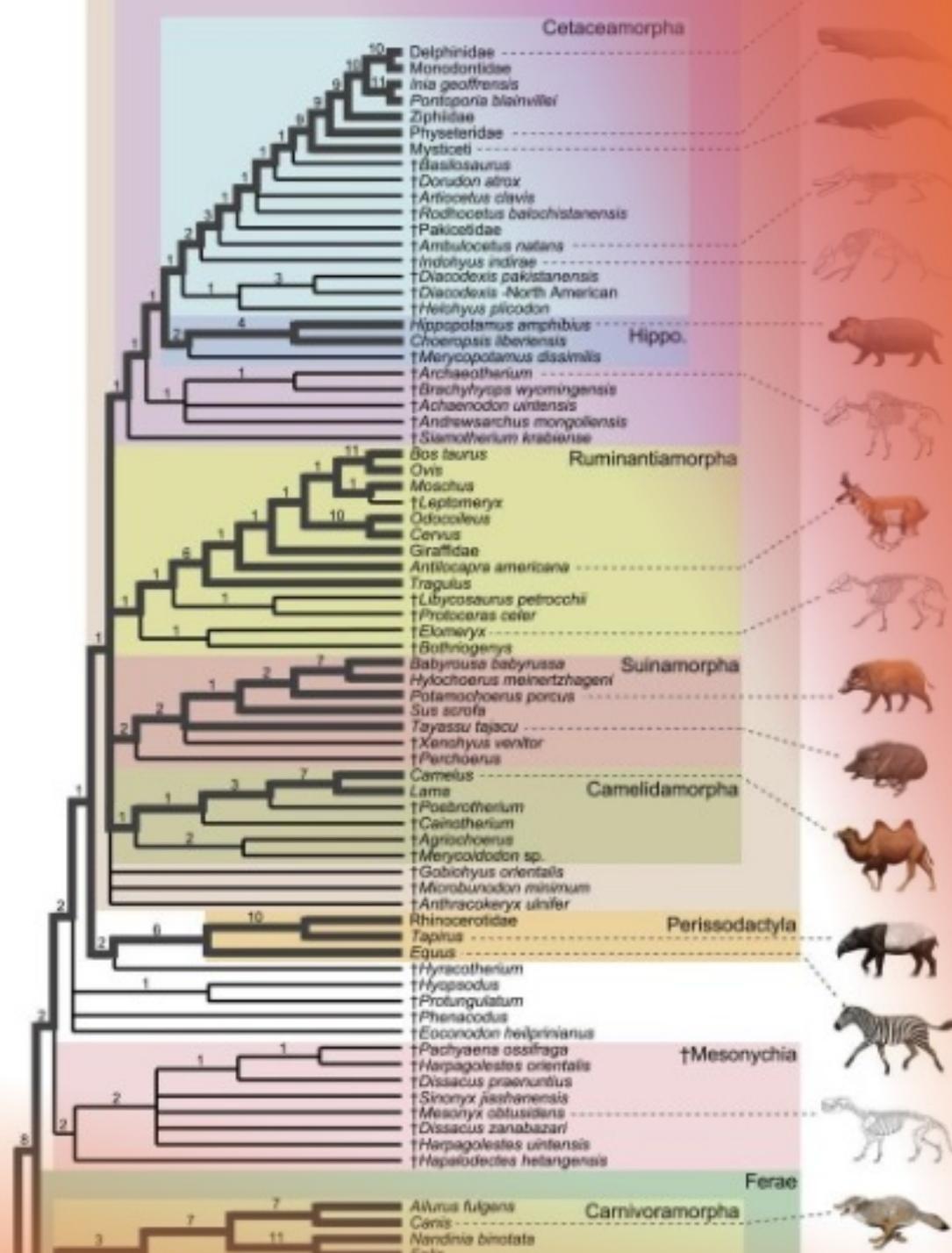
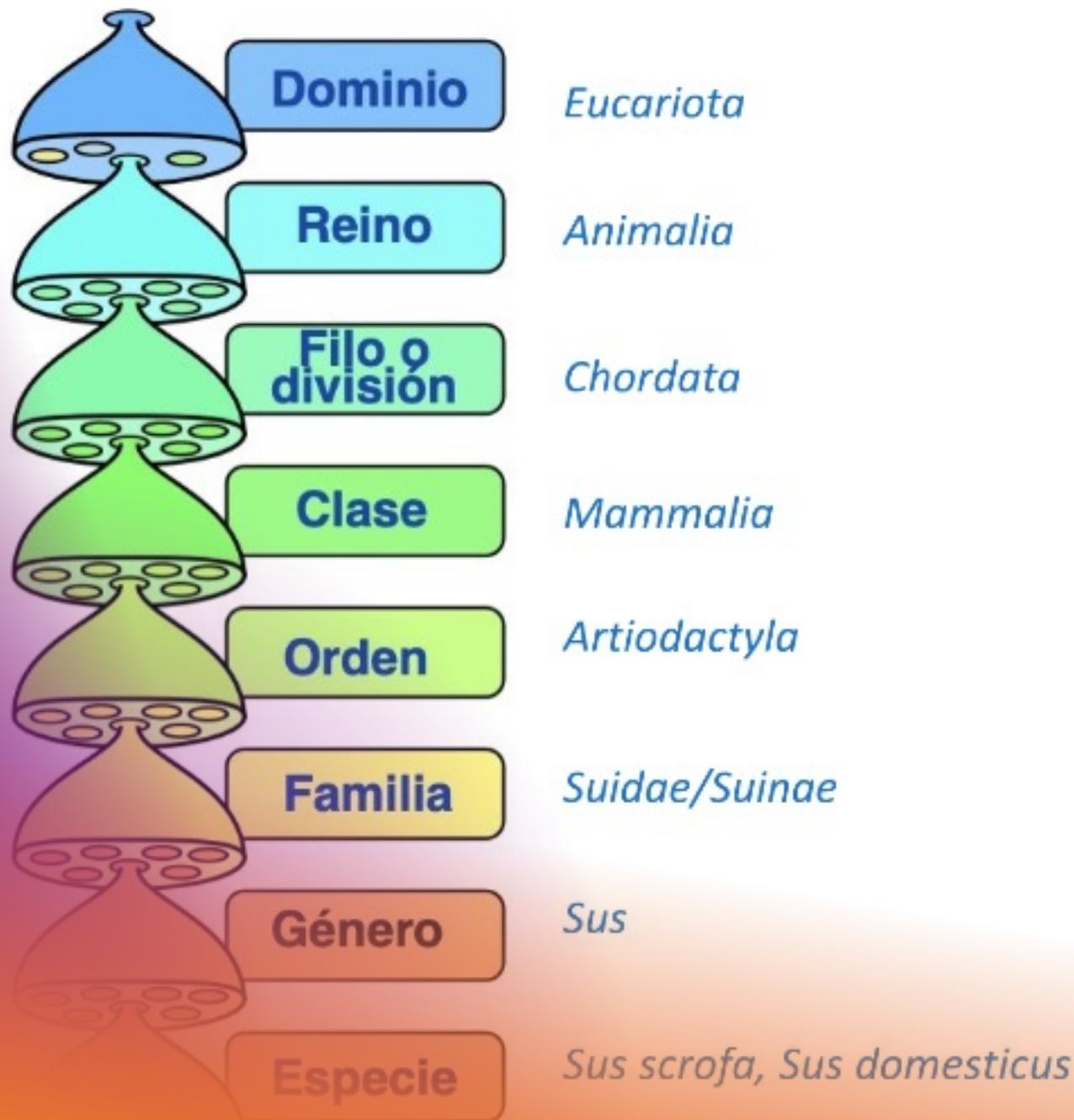




**Historia de la  
porcicultura**



## 1.1 Origen y evolución del cerdo





NUEVA  
ESPAÑA

Golfo de  
México

Santiago  
de Cuba

1535

1519

Tenochtitlán

Veracruz

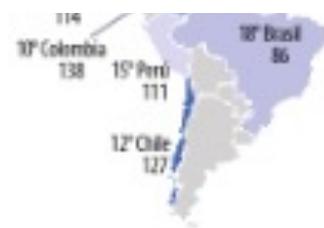


Mar Caribe

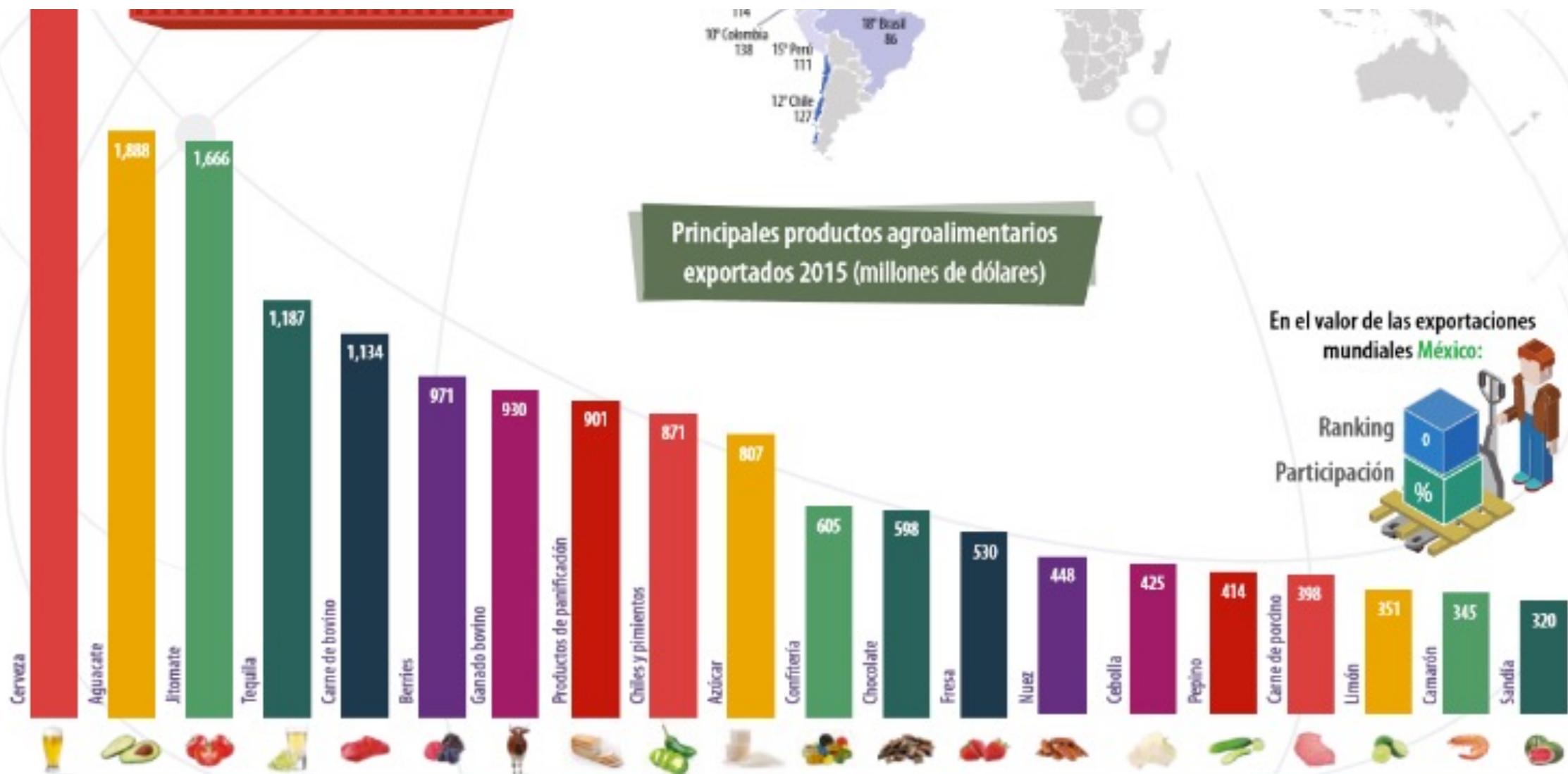
Océano  
Pacífico

Trujillo

1524-1526



### Principales productos agroalimentarios exportados 2015 (millones de dólares)



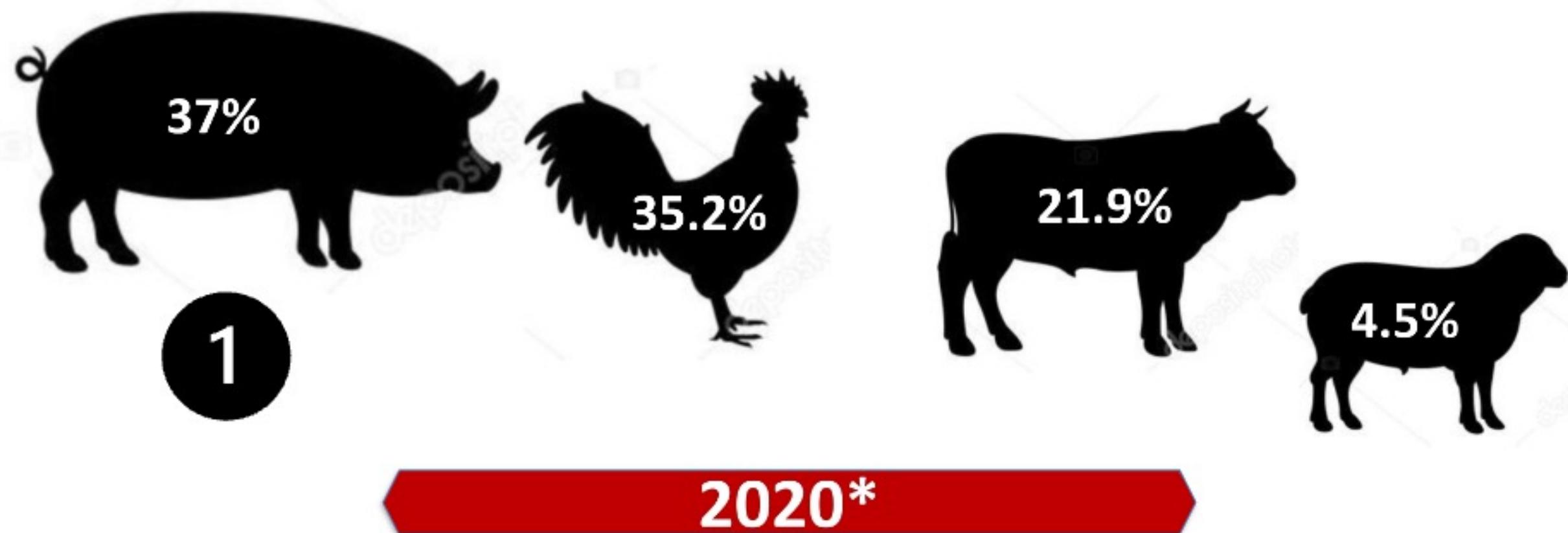
En el valor de las exportaciones mundiales México:

Ranking 0

Participación %

En el valor de las exportaciones mundiales México:

(% del total de producción)

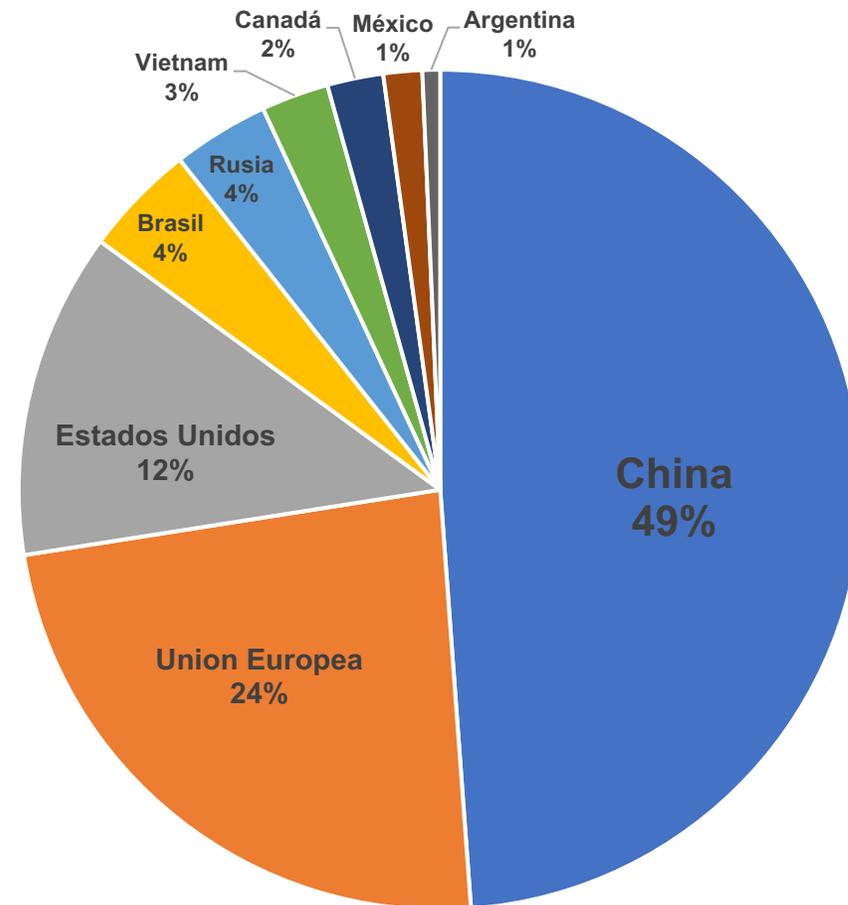


## 1.2 Situación de la porcicultura

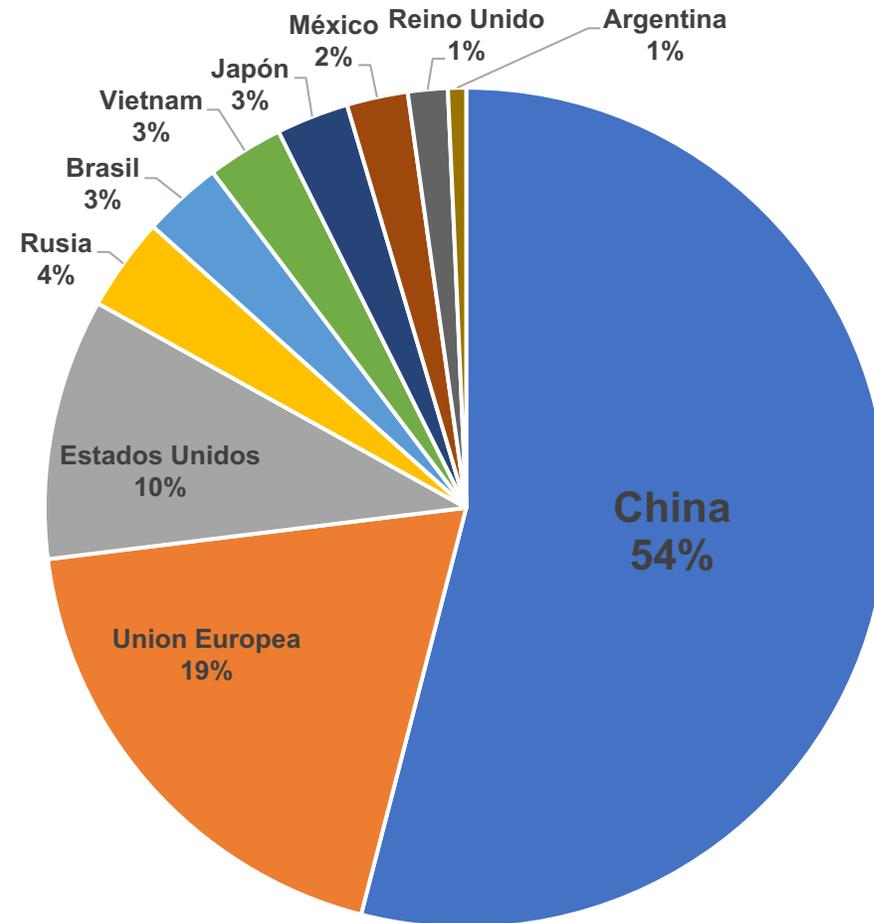
## LAS CARNES EN EL MUNDO



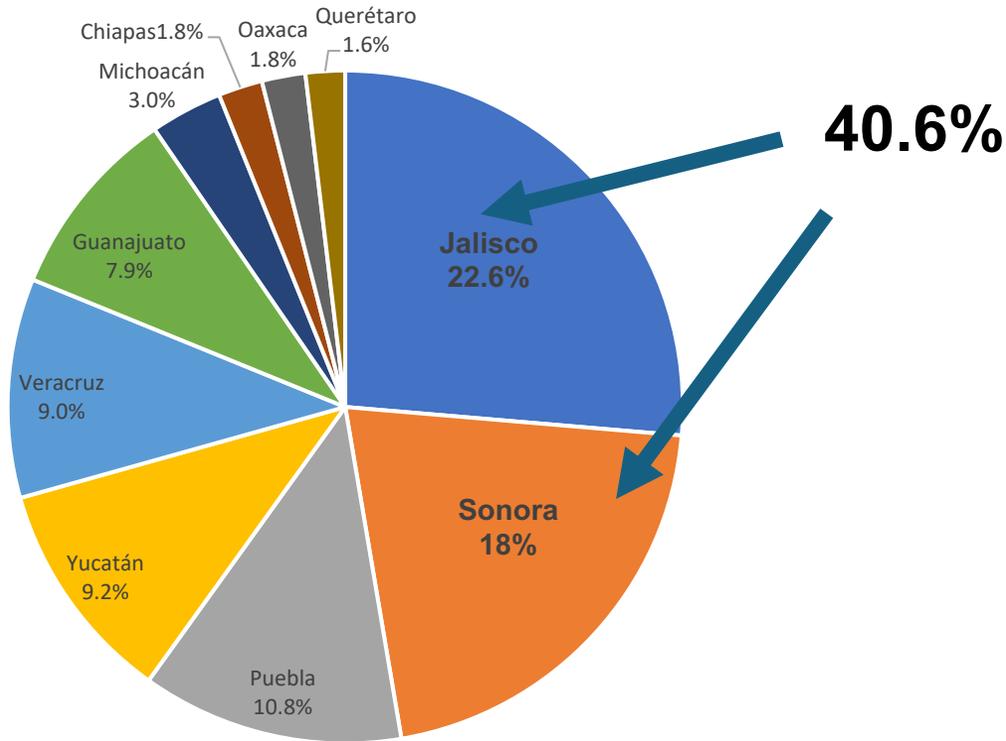
# Producción mundial



# Producción mundial



# Principales estados productores de carne de cerdo en México (2021)



Toneladas

1°	Jalisco	381,276
2°	Sonora	303,602
3°	Puebla	181,660
4°	Yucatán	155,497
5°	Veracruz	152,518
6°	Guanajuato	134,086
7°	Michoacán	50,025
8°	Chiapas	30,655
9°	COMECARNECA	30,198
10°	Querétaro	

**Producción nacional 1,686,802**

10 estados generan el 86% de la carne de cerdo que se produce en el país

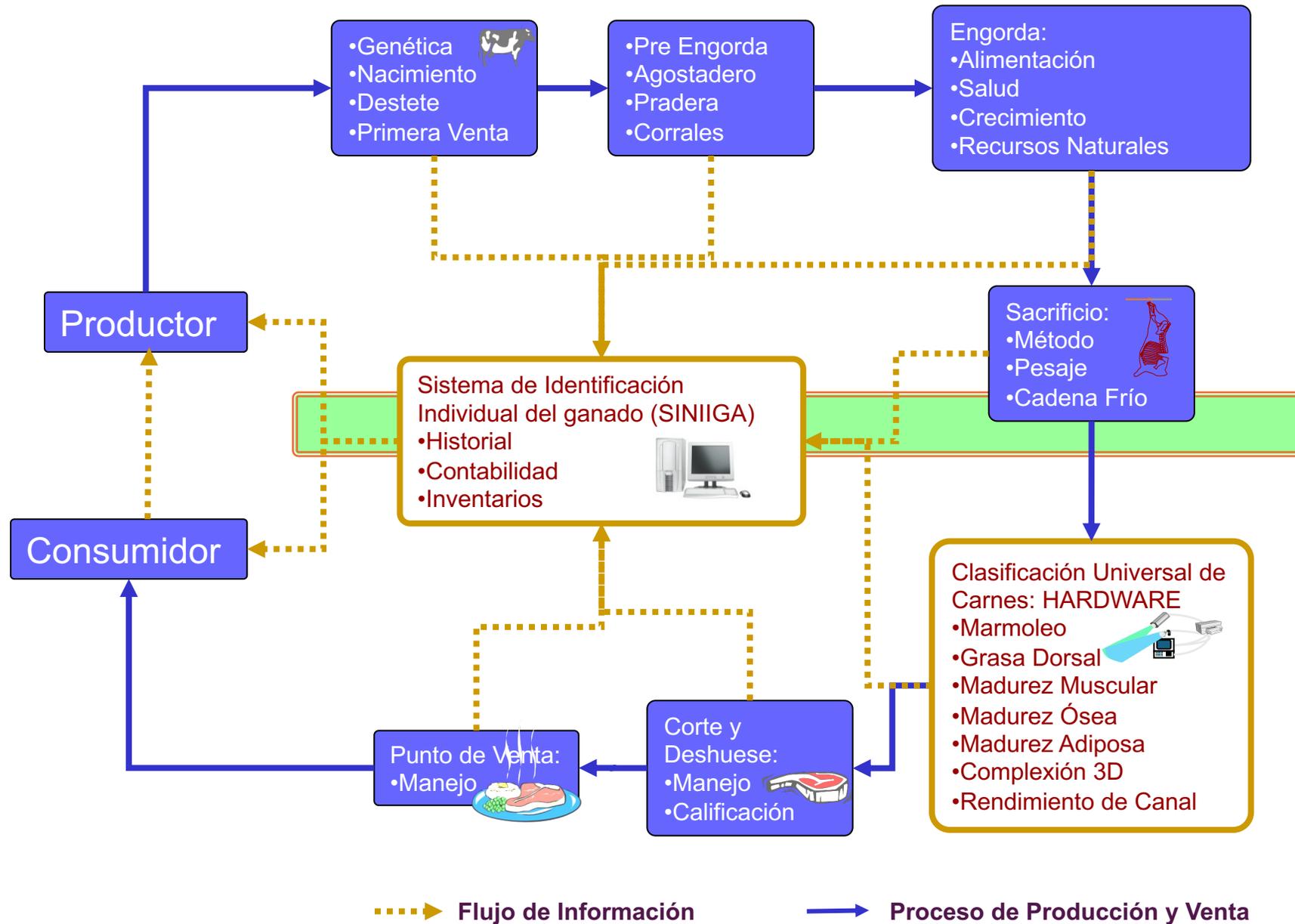
con información de SIAP.

**En promedio, un mexicano consume 1.73 kilos de carne de cerdo al mes**



**El consumo per cápita anual: 20.81 kg**

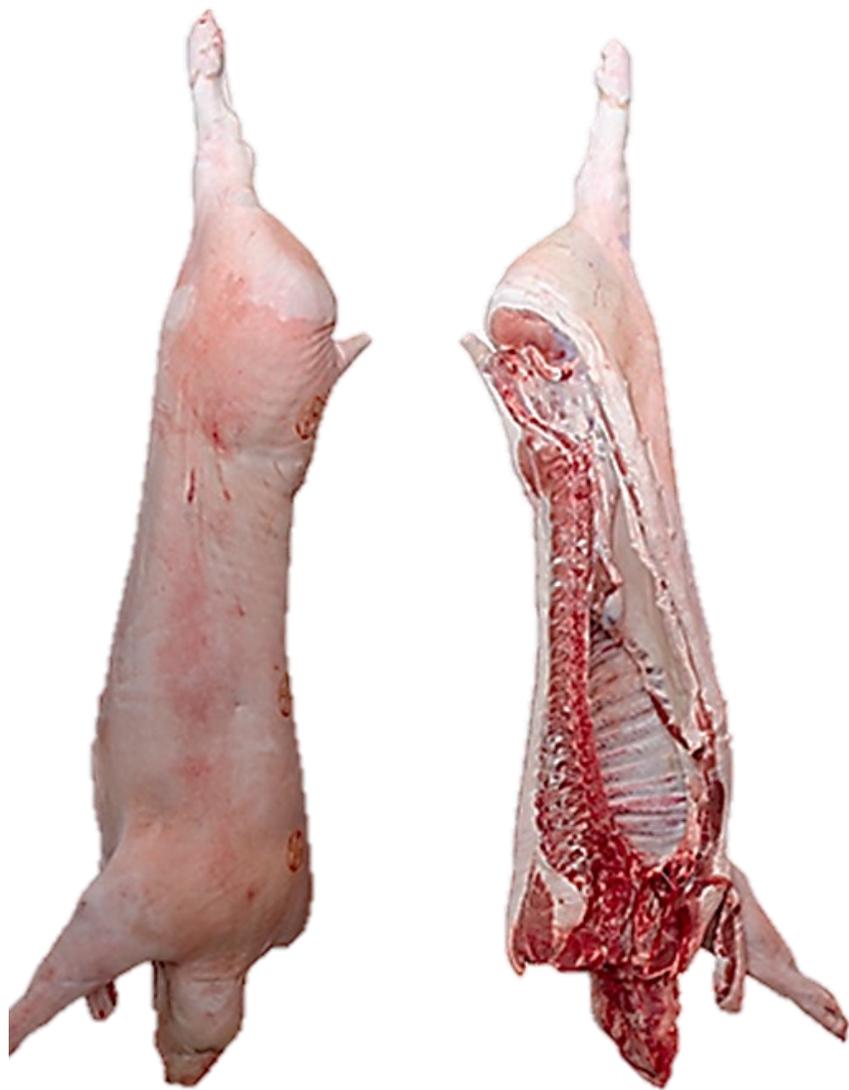
# CADENA DE VALOR DE LA CARNE





¿Qué come el cerdo?





# Obtención de la carne

---

# CONCEPTO DE CALIDAD

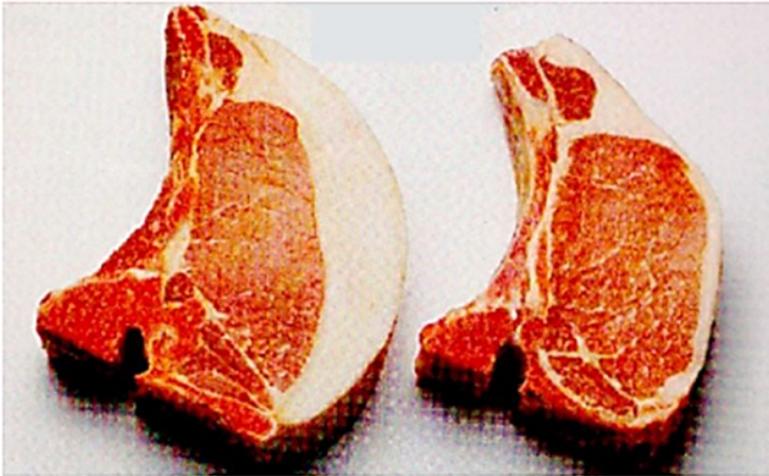
**Se podría definir como:**

**La capacidad de un producto o servicio que satisfaga las expectativas de los consumidores.**



La evaluación en la alimentación y en la genética, cambiaran la constitución corporal de los cerdos...

Año	1960	2012
Grasa, g/100g	34,8	3,0
Calorías, Kcal/100g	413	116



Fuente: L.Roppa, 2013 con base en datos del USDA 1960 a 1990 ( Depto de Agricultura de EUA) 200 - Universidad Campinas ( Brasil) y 2012 - NutritionData.com

# Calidad de ayer y hoy

---

### 1.3 Ventajas de la cría del cerdo

Año	Grasa %
1963	34,8
1983	13,7
1990	8,50
% de reducción	82,2

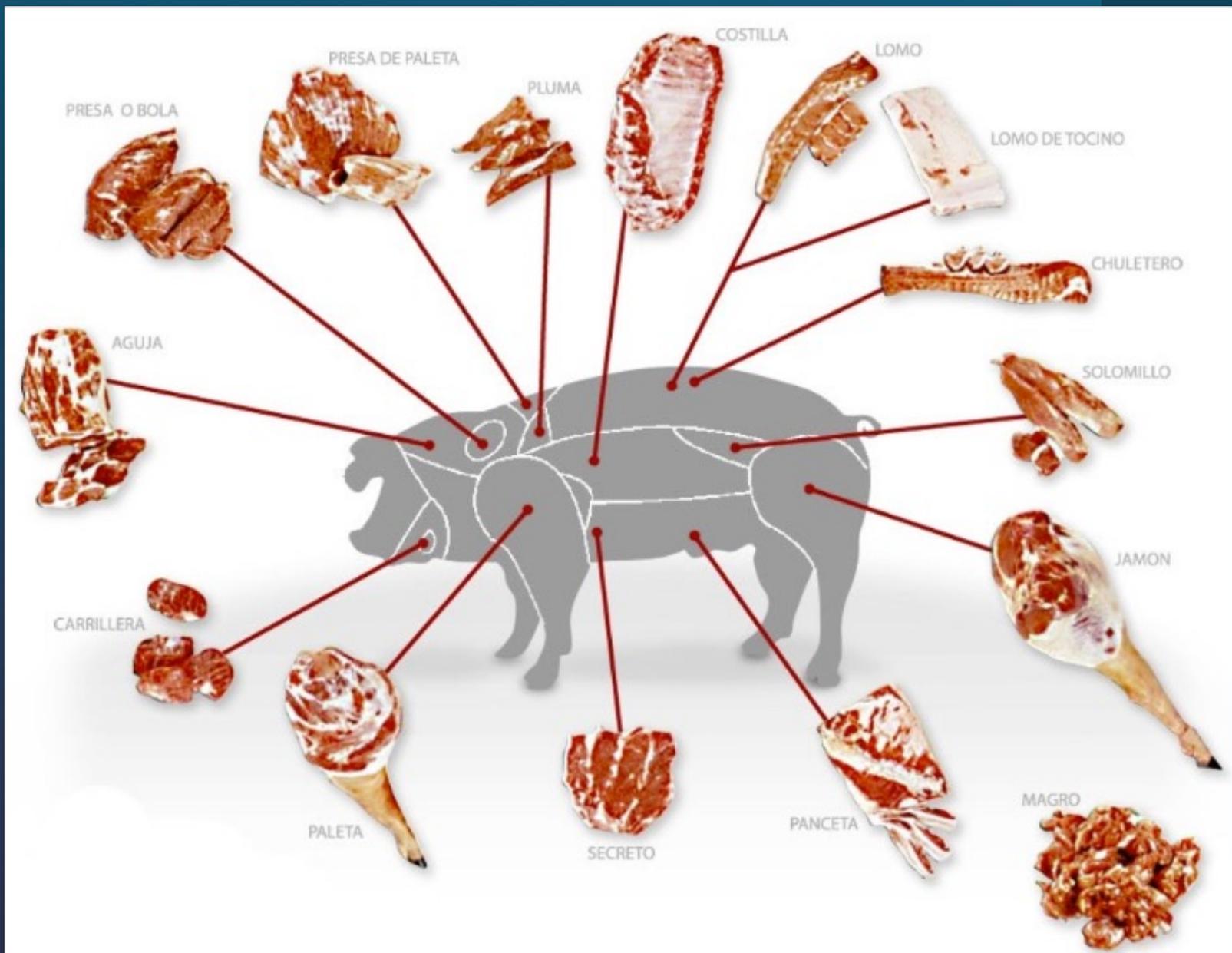


# Calidad de ayer y hoy

## Calidad de la canal y carne porcina:



- pH
- Color
- Textura
- CRA
- Flavor



# Aporte de proteínas



Queso  
Parmesano

28.42 g cada 100gr.

28.42 g por ración  
(100 g.)



Camarones

27.59 g cada 100gr.

1.38 g por ración (5 g.)



Cerdo

27.32 g cada 100gr.

23.22 g por ración (85  
g.)



Atún (en  
conserva).

26.53 g cada 100gr.

22.55 g por ración (85  
g.)



Cacahuetes

25.8 g cada 100gr.

7.31 g por ración  
(28.35 g.)

# Colesterol en los alimentos

	<b>Camarones</b>	206 mg cada 100gr.	10.30 mg por ración (5 g.)
	<b>Langostinos</b>	185 mg cada 100gr.	64.75 mg por ración (35 g.)
	<b>Sardinas (en conserva)</b>	142 mg cada 100gr.	212 mg por ración (149 g.)
	<b>Gambas</b>	126 mg cada 100gr.	8 mg por ración (6 g.)
	<b>Queso Gouda</b>	114 mg cada 100gr.	32 mg por ración (28.35 g.)

	<b>Yema de huevo</b>	1085 mg cada 100gr.	184 mg por ración (17 g.)
	<b>Huevos</b>	373 mg cada 100gr.	507 mg por ración (136 g.)
	<b>Hígado de pollo</b>	345 mg cada 100gr.	152 mg por ración (44 g.)
	<b>Hígado de ternera</b>	334 mg cada 100gr.	95 mg por ración (28.35 g.)
	<b>Mantequilla</b>	215 mg cada 100gr.	11 mg por ración (5 g.)

	<b>Queso Gruyère</b>	110 mg cada 100gr.	31 mg por ración (28.35 g.)
	<b>Queso Crema</b>	110 mg cada 100gr.	16 mg por ración (14.5 g.)
	<b>Cordero</b>	97 mg cada 100gr.	82 mg por ración (85 g.)
	<b>Queso Roquefort</b>	90 mg cada 100gr.	26 mg por ración (28.35 g.)
	<b>Queso Feta</b>	89 mg cada 100gr.	134 mg por ración (150 g.)

	<b>Queso Edam</b>	89 mg cada 100gr.	25 mg por ración (28.35 g.)
	<b>Chorizo</b>	88 mg cada 100gr.	25 mg por ración (28.35 g.)
	<b>Queso Parmesano</b>	86 mg cada 100gr.	86 mg por ración (100 g.)
	<b>Anchoas</b>	85 mg cada 100gr.	24 mg por ración (28.35 g.)
	<b>Cerdo</b>	80 mg cada 100gr.	68 mg por ración (85 g.)

	<b>Semillas de linaza</b>	<b>1.644 mg</b> cada 100gr.	<b>0.169 mg</b> por ración (10.3 g.)
	<b>Semillas de girasol</b>	<b>1.48 mg</b> cada 100gr.	<b>0.681 mg</b> por ración (46 g.)
	<b>Nueces de Macadamia</b>	<b>1.195 mg</b> cada 100gr.	<b>1.601 mg</b> por ración (134 g.)
	<b>Avena</b>	<b>1.17 mg</b> cada 100gr.	<b>1.100 mg</b> por ración (94 g.)
	<b>Lomo de cerdo</b>	<b>0.901 mg</b> cada 100gr.	<b>0.766 mg</b> por ración (85 g.)

	<b>Alubias o frijoles negros</b>	<b>0.9 mg</b> cada 100gr.	<b>1.656 mg</b> por ración (184 g.)
	<b>Cerdo</b>	<b>0.877 mg</b> cada 100gr.	<b>0.745 mg</b> por ración (85 g.)
	<b>Soja</b>	<b>0.874 mg</b> cada 100gr.	<b>1.626 mg</b> por ración (186 g.)
	<b>Pistachos</b>	<b>0.87 mg</b> cada 100gr.	<b>1.070 mg</b> por ración (123 g.)
	<b>Alubias o frijoles blancos</b>	<b>0.775 mg</b> cada 100gr.	<b>1.612 mg</b> por ración (208 g.)

## Aporte de vitaminas B1

	<b>Pollo</b>	5.594 mg cada 100gr.	7.832 mg por ración (140 g.)
	<b>Sardinas (en conserva)</b>	5.245 mg cada 100gr.	7.815 mg por ración (149 g.)
	<b>Tortitas de maíz</b>	5.15 mg cada 100gr.	0.464 mg por ración (9 g.)
	<b>Chorizo</b>	5.131 mg cada 100gr.	1.455 mg por ración (28.35 g.)
	<b>Cerdo</b>	5.037 mg cada 100gr.	4.281 mg por ración (85 g.)

	<b>Hígado de ternera</b>	10.55 mg cada 100gr.	2.991 mg por ración (28.35 g.)
	<b>Pavo</b>	10.295 mg cada 100gr.	8.751 mg por ración (85 g.)
	<b>Hígado de pollo</b>	9.728 mg cada 100gr.	4.280 mg por ración (44 g.)
	<b>Emperador</b>	9.254 mg cada 100gr.	7.866 mg por ración (85 g.)
	<b>Caballa</b>	9.08 mg cada 100gr.	10.170 mg por ración (112 g.)

	<b>Salmón</b>	8.672 mg cada 100gr.	7.371 mg por ración (85 g.)
	<b>Atún</b>	8.654 mg cada 100gr.	7.356 mg por ración (85 g.)
	<b>Cordero</b>	6.66 mg cada 100gr.	5.661 mg por ración (85 g.)
	<b>Galletas de soda</b>	6.442 mg cada 100gr.	0.960 mg por ración (14.9 g.)

	<b>Anchoas</b>	19.903 mg cada 100gr.	5.643 mg por ración (28.35 g.)
	<b>Boquerones</b>	14.024 mg cada 100gr.	11.920 mg por ración (85 g.)
	<b>Mantequilla de cacahuete</b>	13.112 mg cada 100gr.	4.196 mg por ración (32 g.)
	<b>Cacahuetes</b>	12.066 mg cada 100gr.	3.421 mg por ración (28.35 g.)
	<b>Atún (en conserva)</b>	11.698 mg cada 100gr.	9.943 mg por ración (85 g.)

# Aporte de Vitamina B3

# Viatamina B6

	<b>Alubias o frijoles pintos</b>	0.474 mg cada 100gr.	0.915 mg por ración (193 g.)
	<b>Semillas de linaza</b>	0.473 mg cada 100gr.	0.049 mg por ración (10.3 g.)
	<b>Lomo de cerdo</b>	0.472 mg cada 100gr.	0.401 mg por ración (85 g.)
	<b>Cerdo</b>	0.464 mg cada 100gr.	0.394 mg por ración (85 g.)
	<b>Atún</b>	0.455 mg cada 100gr.	0.387 mg por ración (85 g.)
	<b>Sorgo</b>	0.443 mg cada 100gr.	0.851 mg por ración (192 g.)

	<b>Pistachos</b>	1.7 mg cada 100gr.	2.091 mg por ración (123 g.)
	<b>Semillas de girasol</b>	1.345 mg cada 100gr.	0.619 mg por ración (46 g.)
	<b>Hígado de ternera</b>	0.957 mg cada 100gr.	0.271 mg por ración (28.35 g.)
	<b>Hígado de pollo</b>	0.853 mg cada 100gr.	0.375 mg por ración (44 g.)
	<b>Pavo</b>	0.814 mg cada 100gr.	0.692 mg por ración (85 g.)
	<b>Mantequilla de</b>	0.441 mg cada	0.141 mg por ración

# Vitamina D

	<b>Salmón ahumado</b>	17.1 µg cada 100gr.	4.8 µg por ración (28.35 g.)
	<b>Emperador</b>	16.6 µg cada 100gr.	14.1 µg por ración (85 g.)
	<b>Caballa</b>	16.1 µg cada 100gr.	18.0 µg por ración (112 g.)
	<b>Atún</b>	5.7 µg cada 100gr.	4.8 µg por ración (85 g.)
	<b>Lubina</b>	5.6 µg cada 100gr.	7.2 µg por ración (129 g.)

	<b>Yema de huevo</b>	5.4 µg cada 100gr.	0.9 µg por ración (17 g.)
	<b>Sardinas (en conserva)</b>	4.8 µg cada 100gr.	7.2 µg por ración (149 g.)
	<b>Queso fresco</b>	2.7 µg cada 100gr.	3.3 µg por ración (122 g.)
	<b>Huevos</b>	2.2 µg cada 100gr.	3.0 µg por ración (136 g.)
	<b>Anchoas</b>	1.7 µg cada 100gr.	0.5 µg por ración (28.35 g.)

	<b>Mantequilla</b>	1.5 µg cada 100gr.	0.1 µg por ración (5 g.)
	<b>Chorizo</b>	1.5 µg cada 100gr.	0.4 µg por ración (28.35 g.)
	<b>Cerdo</b>	1.3 µg cada 100gr.	1.1 µg por ración (85 g.)
	<b>Queso Edam</b>	0.5 µg cada 100gr.	0.1 µg por ración (28.35 g.)
	<b>Lomo de cerdo</b>	0.5 µg cada 100gr.	0.4 µg por ración (85 g.)

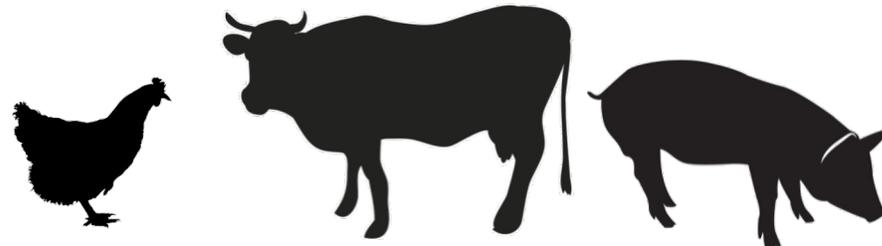
## Aportes por cada 100g

	Más aporta							
Proteínas (g)	Soja 36.49	20-27.59	20-27	24.68-27	13	24.52	24.38-26	21.9 - 23.34
Hierro (mg)	Soja 15.7	1.7	<b>Hígado 18</b> Riñón 5 Carne 5	Hígado 8.99 Carne 1.3	1.2	Hígado 7 Corazón 5	Hígado 6.4 2.6	
Colesterol mg	Yema	152 - 206	Chorizo 88 Pierna 80 <b>Lomo 58</b>	Hígado 345 carne 110 Pechuga 69	Yema 1085 Huevo 373	Mantequilla 215 Carne 70-97	Hígado 334 Carne 59 103	59
Calorías g		10.1.7	104	Carne 239 Pechuga 92-112 Muslo 160	155	200	131	<b>100</b>
Grasa g	Ac de oliva 100	<b>1.7</b>	Chorizo 38.2 Carne 14	9.7	6.66	Carne 18 <u>T-bone</u> 35 Mantequilla 81.1	15	-
B1 mg	S Linaza 1.6	1.1	Lomo 0.91	0.1	-	0.4	-	-
B3-Niacina (mg)	Anchoas 19.9	-	5.03	Hígado 9.72 Carne 5.5	-	6.6 -7	Hígado 10.5 Carne 8	10.95
B5- <u>Ác pantoténico</u> (g)	Hígado pollo 6.23	-	0.39	-	Yema 2.99 Huevo 1.39	0.50	Hígado 6..0 Carne 1.16	1.05
B2- <u>Riboflavina</u> mg	Hígado de	-	0.21	Hígado 1.77 Carne 0.15	Yema 0.52 Clara 0.13	0.06	Hígado 2.44	-

# Composición de ácidos grasos (%)

---

	<b>Pollo</b>	<b>Res</b>	<b>Cerdo</b>
<b>16:0 Ácido Palmítico</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>18:0 Ácido Estéarico</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	<b>12</b>
<b>18:1 Ácido Oléico</b>	<b>20</b>	<b>41</b>	<b>48</b>
<b>18:2 Ácido linoleico</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>6</b>



# Composición de ácidos grasos (%)

---

	<u>Pollo</u>	<u>Res</u>	<u>Cerdo</u>
<b>Saturados</b>	32	54	42
<b>Monoinsaturados</b>	27	44	50
<b>Poliinsaturados</b>	22	2	6
<b>Punto de fusión</b>	80-95 °F	89-110 °F	86-104 °F

