

# EL CONSEJO AL CONSUMIDOR



Consejo Nacional de Producción  
Dirección Agrocomercial



Consejo Nacional de Producción



[www.cnp.go.cr](http://www.cnp.go.cr)  
[www.facebook.com/cnpcostarica](https://www.facebook.com/cnpcostarica)

Central telefónica:  
2257-9355

2015



## CARNE DE CERDO

Por muchos años se ha creído que la carne de cerdo es una de las carnes que atenúa los problemas en la salud como; la hipertensión arterial, la obesidad y el colesterol. Cada

vez que pensamos en carnes magras lo que se nos viene a la mente es el pollo, el pescado o el pavo. No es común pensar en que las carnes rojas y en especial la carne de cerdo pueden ser una fuente de alimentación saludable. Se ha pensado que el cerdo contiene un alto contenido de grasa, colesterol y que puede ser un alimento perjudicial para la salud.



Según la revista Cerdo Swine, año 3 No. 38, la carne de cerdo en la actualidad, tiene poca grasa saturada, y la producción de este tipo de carne cumple con las exigencias de la American Heart Association con relación a los tenores de grasa saturada. Afirma esta revista que la carne de cerdo tiene la ventaja de poseer más grasas deseables y es rica en grasas monoinsaturadas.

Actualmente, el productor de carne de cerdo combina la genética con mejores técnicas de producción y tecnología para garantizar al consumidor una carne magra que cumpla

con los estándares con poca grasa y bajo tenor calórico. La carne de cerdo se destaca por su contenido en minerales tales como calcio, fósforo, hierro y potasio, es baja en sodio, aporta vitamina B1, B6 y zinc. Además, tiene un alto valor nutritivo pues al consumir carne magra puede estar consumiendo entre un 19 y 20% de proteína. Es importante mencionar, que la mayor concentración de grasa del cerdo (70%), se encuentra debajo de la piel que es el tocino o chicharrón, mientras que el 30% restante se localiza en el resto del cuerpo.

Los cortes como el lomo y el lomo fino son los más recomendados ya que poseen solo un 2,4 gramos de grasa saturada por cada 100 gramos y contienen bajos índices de colesterol. El lomo de cerdo es la parte más magra del cerdo, incluso mucho más que muslo sin piel que contiene 3 gramos de grasa saturada por cada 100 gramos de carne y el lomo de res contiene 3,8 gramos de grasa por cada 100 gramos de carne. Este corte de carne tiene un menor tenor de sodio y alto nivel de potasio comparado con la pechuga y muslo de pollo sin piel o el file de mignon. Al consumir 100 gramos de lomo de cerdo cocido se estará consumiendo solo 188 Kcal, o sea menos del 9% del máximo permitido.

Cuando compre carne de cerdo pida que le eliminen la grasa visible del corte, prefiera técnicas de cocción saludables tales como al horno, al vapor, asado, estas opciones de cocción le garantizan que no se requiera adicionar aceite, lo que ayudara a mantener niveles de colesterol bajos.

**Tabla 1.**  
**Valor nutricional del Cerdo carne magra cruda**

Contenido	Valor
Agua %	93.89%
Energía	20 Kcal.
Proteína	0.86 g
Grasa total	0.17g
Carbohidratos	4.64 g
Fibra Dietética total	1.70 g
Ceniza	0.43 g
Calcio	10 mg
Fósforo	20 mg
Hierro	0.34 mg
Tiamina	0.06 mg
Riboflavina	0.03 mg
Niacina	0.48 mg
Vit C	80 mg
Vit. A Equiv Retinol	18 mcg
Ac grasos mono-insaturados	0.01 g
Ac grasos poli-insaturados	0.06 g
Ac grasos saturados	0.06 g
Colesterol	0 mg
Potasio	175 mg
Sodio	3 mg
Zinc	0.13 mg
Magnesio	10 mg
Vit. B6	0.22 mg
Vit. B12	0.00 mcg
Ac- Fólico	0 mcg
Folato Equiv. FD	11 mcg
Fracción comestible	0.82 %

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica (2012)

# Lomo del cerdo al horno con papas asadas al romero



Rinde 6  
Complejidad: medio



## RECETARIO

### Ingredientes

1 lomo de cerdo.  
250 gramos mermelada de piña.  
Tomillo fresco al gusto.  
3 cucharadas de azúcar moreno.  
2 onzas de aceite de oliva.  
1 kg de papa grande.  
1 barra de mantequilla.  
Romero fresco al gusto.  
Sal, pimienta y paprika al gusto.



### Preparación

Barnice el lomo con la mermelada de piña, agregue el tomillo, la sal y el azúcar moreno. Caliente un sartén con el aceite de oliva, selle el lomo bien por todo lado, retire del sartén y colóquelo en un molde plano y vuelva a barnizar con la mermelada de piña, resérvelo. Corte las papas en rodajas gruesas, caliente un sartén con la mantequilla y sofría las papas, rocíelas con la paprika y el romero. Coloque las papas alrededor del lomo y termine de cocinarlo en el horno a una temperatura de 200°. Acompañe con una ensalada al gusto.

Tomado de:

<http://www.carneszamora.com/index.php/recetas/item/lomo-al-horno-con-papas-asadas-al-romero>

# Nachos de cerdo



Duración: 45 minutos  
Rinde: 4  
Complejidad: muy fácil

## Ingredientes

1kg posta de cerdo  
1/2 taza de salsa mexicana  
4 tazas de tortilla chips  
1 taza de salsa de queso  
1/4 taza de cebolla picada  
1/4 taza de tomates picados  
1/4 taza de chiles jalapeños rebanados  
1/4 taza de aceitunas negras rebanadas  
1/4 taza de guacamole



## Preparación

En un pírex ponga la carne de cerdo, se agrega la cebolla, 2 tomates picados, vino blanco, sal pimienta y se tapa con papel aluminio. Cocine en el horno por 35 minutos, luego saque del horno y desmenuce, licúe la salsa que quedó e incorpore a la carne.

En un plato se forma los nachos, se pone en capas los chips, la carne, el pico de gallo, la natilla, el queso, el guacamole, el chile y las aceitunas.

Tomado de:

<http://www.carneszamora.com/index.php/recetas/item/nachos-de-cerdo>

# Cerdo agridulce



Rinde 4 porciones  
Duración: 30 min

## Ingredientes

1 ½ kg de lomo de cerdo  
4 tazas de harina  
8 huevos  
4 cditas. de sal

Para la salsa:

40 trocitos de piña  
4 tazas de salsa de tomate  
4 cdas. de azúcar  
4 cditas. de vinagre blanco  
2 cebollas



## Preparación

Corte el lomo de cerdo en pedacitos, agregue el huevo, la sal y el azúcar. Luego, páselo por la harina y después fríalo en aceite caliente.

Para la salsa, sofría la cebolla en una pizca de aceite; agregue la piña, la salsa de tomate, el vinagre y el azúcar.

Sirva los trocitos de cerdo bañados por la salsa.

Tomado de:

<http://www.saboresenlinea.com/recetas/cerdo-agridulce>

# Lomo de cerdo del Valle Central



Duración: 1 hora  
Rinde 12  
Complejidad: Medio

## Ingredientes

1 ½ kg lomo de cerdo  
sal y pimienta al gusto  
1 ramita de romero fresco  
4 dientes de ajo picados finos  
¼ cdita. de jengibre fresco rallado  
2 cdas. de salsa de soya  
¼ taza de vino tinto  
¼ taza de aceite de oliva  
4 tortas de huevo  
1 taza de ciruelas enteras, sin semilla  
1 chile dulce en juliana (tiritas)  
1 rollo de espárragos cocidos al dente  
hojas de plátano



## Preparación

1. Al comprar el lomo, pídale al carnicero que le dé uno extendido, o sea, listo para rellenar; así se le facilita más la preparación.
2. Adobe el lomo con la pimienta, el romero, los ajos, el jengibre, la salsa de soya, el vino y el aceite. Déjelo preferiblemente de un día para otro en la refrigeradora.

3. Limpie las hojas, soáselas (suavizarlas un poco sobre fuego directo) y haga con ellas una cama para luego colocar el lomo extendido.
4. Para el relleno póngale sal, las tortas de huevo, las ciruelas, el chile dulce y los espárragos.
5. Arrolle bien, sin las hojas, cuidando que no se salga ningún ingrediente.
6. Envuélvalo con las hojas que se pusieron de base y amárrelo con un hilo fuerte (el usado para tamales).
7. En una olla, ponga a hervir suficiente agua e incorpore el arrollado. Cocine por 1 hora y media, aproximadamente.
8. Después de cocido el lomo, se puede freír entero para luego cortarlo en rodajas y servirlo, o bien cortarlo sin freír.
9. Puede servirlo con la salsa de su preferencia.



Tomado de:

<http://www.saboresenlinea.com/recetas/lomo-de-cerdo-del-valle-central>

# Arroz con lomito de cerdo al tamarindo



Duración: 1 horal  
Rinde: 4  
Complejidad: Bajo

## Ingredientes

3 cdas. de aceite para freír  
1 cebolla finamente picada  
2 dientes de ajo picados fino  
1 cdita. de jengibre picado fino  
2 tazas de arroz  
2 tazas de agua  
½ taza de pulpa de tamarindo sin semilla  
sal y pimienta al gusto  
2 tazas de lomito de cerdo picado en dados  
½ taza de repollo picado fino  
4 tallos pequeños de cebollino picado fino



## Preparación

En una olla con aceite, cristalice la cebolla, el ajo y el jengibre; luego agregue el arroz. Mezcle bien y agregue el agua y la pulpa de tamarindo. Salpimiente al gusto. Deje secar y tape la olla. Cocine a fuego bajo por 15 minutos. Reserve.  
Aparte, en un sartén bien caliente, con aceite, cocine el cerdo con sal y pimienta al gusto. Reserve. En ese mismo sartén, saltee por 2 minutos el repollo y el cebollino.  
Por último, mezcle todos los ingredientes antes preparados y sirva con más cebollino picado. Decore con chile dulce amarillo.

Tomado de:  
<http://www.saboresenlinea.com/recetas/arroz-con-lomito-de-cerdo-al-tamarindo>

# Burritos de cerdo



Rinde: 6 personas  
Complejidad: Fácil

## Ingredientes

1 kg Posta de Cerdo Zamora  
1 taza vino Tinto  
1 zanahoria  
1 Tomate  
200 gramos Frijoles Refritos  
6 Tortillas de Harina Extra-Grandes  
2 Tomates  
2 limones ácidos  
1 Lechuga

2 cucharadas de Aceite de Oliva  
100 gramos Salsa Chipotle  
1 Rama de apio  
5 dientes de ajo  
Sal y pimienta al gusto  
1 taza de Queso Rallado que derrita  
Culantro al gusto  
1 cebolla  
½ taza de natilla

## Preparación

Ponga en un pírex la posta de cerdo, adobada con la salsa chipotle, el apio picado igual que los ajos, la zanahoria, la cebolla y el tomate incorporarlo al adobo, bañe con el vino y salpimiente, tape con papel aluminio y cocine en el horno a 250 ° por 1 hora, déjelo enfriar desmenuce y reserve.  
Para el pico de gallo parta en cuadros el tomate, pique el culantro, la cebolla, agregue limón ácido, salpimiente. Parta la lechuga en tiras y raye el queso.  
Para hacer los Burritos; tome una tortilla úntela con frijoles, agregue en el centro la carne mechada y el queso, doble la tortilla como en forma de un pañuelo. Caliente en un sartén un poco de aceite y cocine el burrito. De vuelta por ambos lados para que quede dorado. Sirva el burrito colocando encima lechuga, el pico de gallo y decore con natilla.

Tomado de:  
<http://www.carneszamora.co.cr/index.php/recetas/item/burritos-de-cerdo>

# Ensalada verde con carne de cerdo al chimichurri



Duración 45 minutos  
Rinde: 4  
Complejidad: fácil

## Ingredientes

1 Kg de posta de Cerdo	1 taza de vino blanco
1 lechuga al gusto grande	tomillo sal y pimienta al gusto
½ taza de cebolla morada en rebanadas	1 taza de tomates cherry cortados a la mitad
1 taza de hojas de hierbabuena fresca (menta) trozadas	1 mango (a) maduro
½ taza de cebolla morada en trocitos	½ taza de aderezo, al gusto
½ taza de pulpa de mango	¼ de cdita de sal
	5 dientes de ajo

## Preparación

Para preparar el chimichurri, en un procesador de alimentos o en la licuadora, pique la hierbabuena y la cebolla morada en trozos. Añada el aderezo, la pulpa de mango y la sal. Pulse hasta combinar completamente los ingredientes.

Marine la carne con la mitad del chimichurri, los dientes de ajo, el vino blanco, tomillo, sal y pimienta al gusto. Colóquelo en un pírrex, tápelo y déjelo reposar por unas 3 horas. Cocine en el horno por 1 hora a 175°, deje enfriar. Luego desmenuce la carne, colóquela un sartén, cocínela con la salsa que quedó en el pírrex por unos 5 minutos.

Para servir haga una ensalada con la lechuga, la cebolla y los tomates, la carne y bañe con el chimichurri de hierbabuena.

Tomado de:

<http://www.carneszamora.com/index.php/recetas/item/ensalada-verde-con-carne-de-cerdo-al-chimichurri-de-hierbabuena>

# Arroz con palmito y carne de cerdo



Duración: 1 hora  
Complejidad: Fácil  
Rinde: 12 personas

## Ingredientes

1 ½ kg de posta de cerdo  
1 ½ taza de vino blanco  
2 hojas de laurel  
2 cebollas picadas finamente  
Orégano y tomillo al gusto  
1 tomate picado  
Sal y pimienta al gusto  
Aceite cantidad necesaria  
1kg de arroz  
¾ de taza de aceite  
2 chiles dulces picados finamente  
2 dientes de ajo

1kg de palmito fresco cortado en rodajas  
1kg de queso mozzarella  
2 rollos de culantro picados finamente  
1litro de agua

Para la salsa:  
1litro de leche  
½ cebolla picada finamente  
2cdas de crema dulce  
¼ de cdita de nuez moscada  
4cdas de maicena diluidas en un ¼ de taza de agua  
1cda de lactocrema  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación

En un pírrex poner la carne de cerdo y se sazona con orégano, sal, pimienta, las hojas de laurel, una cebolla, el tomate y una taza de vino blanco. Se tapa con papel aluminio y se lleva al horno precalentado en 280° por 45 minutos. En una olla se pone el aceite junto con una cebolla, el ajo, el chile y el culantro hasta que se sofrían, se incorpora 400 gramos de palmito, el arroz, la sal, el litro de agua y media taza de vino blanco, se deja que cocine y se reserva.

Para la salsa blanca, se pone a sofreír la lactocrema con la cebolla, se le agrega la leche, crema dulce y nuez moscada, se agrega sal y pimienta al gusto y se espesa con la maicena. Por último se le agrega el resto del palmito y se reserva. Se desmenuza la carne de cerdo. En un pírrex se coloca una capa de arroz, una capa del palmito en salsa, la capa de carne, una capa de queso, la última capa de arroz, palmito en salsa y por último el queso, y se hornea hasta que dore. Se sirve acompañado con ensalada verde.

Tomado de:

<http://www.carneszamora.com/index.php/recetas/item/arroz-con-palmito-y-carne-de-cerdo>