



11:15 - 11:45



Ing. Julio Chaves, M.Sc.

Julio Chaves
Asociados, S.A.,
Especialistas en
carnes, Costa Rica

Carne de cerdo: Derribando mitos

La **humanidad**, desde siempre, ha **comido carnes de animales** y se estima que el **desarrollo cerebral** o evolución superior cerebral se ha debido en gran parte a ese **consumo de proteínas, grasas, vitaminas y minerales** a través de nuestra historia.



El ser **humano anatómicamente moderno** evoluciona del **Homo sapiens** hasta llegar al **Homo sapiens sapiens** y ya habitaban África desde hace unos 100.000 años, luego de un proceso evolutivo de millones de años.

La **humanidad** pasó de **humanos carroñeros, nómadas, cazadores y recolectores** para luego asentarse e iniciar los **procesos de domesticación e insipiente agricultura**.



porciforumlatam.com



**¡Pregunte
al ponente!**



Es así como desde hace mucho hemos sido **consumidores de un alimento rico en proteínas**, hierro heme y gran cantidad de nutrientes que favorecen la **capacidad craneal**, pasando de 500 cm³ del *Homo erectus* al humano moderno con 1.500 cm³.

El **cerdo jugó un papel importante** en ese **desarrollo evolutivo por la calidad de sus nutrientes y la prolificidad de sus camadas**, que dio pie a la facilidad de caza.



Mitos:

- ▶ **Carne grasosa:** Es un tema de **genética y de nutrición**. Al igual que muchos factores que hoy son obsoletos, la **grasa de cerdo ha sido atacada como "dañina"** por aquellos grupos que desean promocionar sus productos como más saludables cuando se está empezando a **derrumbar ese otro mito**.
- ▶ **Carne alta en colesterol:** Posee **menos colesterol que la res y el pollo**.
- ▶ **Carne blanca:** Pertenece a las carnes rojas.
- ▶ **Produce infecciones estomacales:** Las infecciones por alimentos es un **tema de mal manejo del mismo alimento** y son las **bacterias** que nos causan esos problemas de intoxicación o envenenamiento por bacterias.





- ▶ **Poco nutritiva:** Es **rica en proteínas de alto valor biológico, minerales y vitaminas.**
Rica en tiamina, selenio, zinc, vitamina B12, vitamina B6, niacina, fósforo, hierro heme.
- ▶ **Poco higiénica:** Es un tema de **manejo del alimento.**
Las plantas de cosecha y deshuese modernas son similares zonas de hospitales para el control de las bacterias que podrían causar problemas de salud.
- ▶ **Difícil digestión:** La **digestibilidad** es alrededor del **92-95%.**
- ▶ **No debe ser consumida por niños y ancianos:** Todo lo contrario, por su **alta digestibilidad, calidad de proteína y balance de nutrientes** debe ser consumida por todos
- ▶ **Es sólo chicharrón:** Es uno de los **mitos más arraigados**, pero se ha demostrado que **el cerdo es tan o más versátil que cualquier otra carne** de origen animal.
- ▶ **Transmite enfermedades:** El buen **manejo zootécnico controla todas las preocupaciones por triquinosis y cisticercosis.**

Este tema ha sido **abordado por grupos religiosos.** Cuando las religiones iniciaron sus influencias sobre las poblaciones organizadas, notaron que el consumo de algunos tipos de alimentos podría causar problemas de salud a esas poblaciones.





Sin saberlo, comprenderlo ni verlo, pero con ojo muy acertado, habían descubierto que **había algunos elementos** en ciertos alimentos, los **parásitos**, que causaban **problemas en el ser humano** y empezaron a alertar y hasta prohibir su consumo, pero... cómo convencer a una población consumidora de carne de cerdo que debían dejarla:



¡fácil!, llamando **demonios a los efectos que notaban en aquellos individuos afectados.**

Y poblaciones ignorantes, sin estudios ni posibilidad de comprender, aceptaron que eran los demonios los habitaban en el cerdo y causaban daños. Y así algunas religiones como el **islamismo y el judaísmo declararon “la guerra”** al consumo de carnes provenientes de animales de pezuña hendida.



En la tradición de las **leyes dietéticas judías**, conocidas como **kashrut**, la **prohibición del consumo de cerdo se destaca como uno de los mandamientos** más emblemáticos y perdurables. Derivada directamente de la Torá. Esta norma no sólo moldea las **prácticas culinarias**, sino que también **encarna principios espirituales y éticos profundos.**





- La **Torá declara explícitamente al cerdo como impuro en Levítico 11:7-8 y Deuteronomio 14:8**, afirmando que, aunque tiene la pezuña hendida, **no rumia**.

Sus **creencias son profundas y hasta son parte de su formación** como ser humano al mostrar **disciplina férrea ante el hecho**. Para un musulmán, el Corán es palabra increada de Dios; por tanto, que el texto recoja una prohibición explícita, es razón primera y suficiente. Son al menos **cuatro las ocasiones en que se indica**:

"Os ha prohibido sólo la carne mortecina, la sangre, la carne de cerdo y la de todo animal sobre el que se haya invocado un nombre diferente del de Dios" (Qur. 2:173, 5:3, 6:145, 16:115).

Las **poblaciones humanas** que han comprendido que esos mitos se han **derrumbado con la ciencia y la tecnología** disfrutan de una de las **carnes más consumidas en el mundo**. Después de todo, los casi 1.500 millones de chinos no pueden estar equivocados.

