

Comentarios sobre los cortes de cerdo y res, que puedes opinar al respecto sobre los tipos de cortes y nombres de las partes, realízelo y entregue

En la gastronomía del Panameña se destacan platos como: El chancho al palo y al cilindro, la patita en fiambre y los chicharrones, entre cientos de platos regionales. En la cocina Peruana se identifican los siguientes cortes en el ganado porcino, conocido como carne de chancho.



La Carne de cerdo tiene magníficas propiedades nutricionales y es recomendada como un alimento de excelente calidad.

Su carne, más parecida a las blancas que a las rojas, es alta en proteínas, principal componente de los músculos y órganos, necesarias para crecer y reparar. Dependiendo del corte, la carne del cerdo es baja en grasa (magra). usualmente la parte trasera es más magra que la delantera.

La carne de cerdo es una excelente fuente de vitaminas del grupo B, con casi 10 veces más vitaminas B1 que otras carnes. También posee minerales y sobretodo hierro.

Con respecto al colesterol, alrededor del 48% de su grasa contiene ácidos grasos monoinsaturados (similares a los del aceite de oliva) El consumo de este tipo de grasa contribuye a reducir los niveles de colesterol llamado Colesterol Malo o LDL y aumentar el llamado Colesterol Bueno o HDL.

A las personas que sufren de gota, les interesará saber que la carne de cerdo es una de las menos purinas contiene.

Cuando comprar carne de res se convierte en todo un arte

Por: Diego Castrillón Franco, 01 de Febrero 2013, consultado hoy 6 de octubre de 2015.

Lo primero que se debe saber es de qué parte de la vaca proviene la carne que se va a consumir.

Foto: CONtexto Ganadero

Colombia es un país carnívoro por excelencia. Durante la última década, el consumo de todos los tipos de carne: res, pollo y cerdo, aumentó. El promedio por habitante pasó de 11 kilos a 16. Sin embargo, según cifras de la Federación Colombiana de Ganaderos, Fedegán, para este 2013 los colombianos comerán 19 kilos de carne de res, siendo este uno de los productos más importantes dentro de la canasta familiar.

No obstante, ir a cualquier punto de distribución y comprar carne, es todo un arte. **El ganado bovino ofrece múltiples opciones en todos sus cortes**, dependiendo de las necesidades y gustos del consumidor. Hay carne para asar, freír, sudar y estofar. Todo está en el propósito de quien la prepare y la vaya a consumir. ([Infografía - Conozca los diferentes cortes de carne y sus usos](#))

Lo primero que se debe tener en cuenta es **de qué parte de la vaca proviene la carne que se va a consumir**. Si viene de la parte superior del animal, es **la carne con textura más delgada y suave al momento de la preparación**. De esta zona, provienen cortes como chatas, el lomo ancho, solomo y lomo fino, los cuales son generalmente utilizados para asar, gracias a su disposición, sabor y ternéz.

Hay una explicación para que este tipo de carne sea el más blando de toda la vaca y tiene que ver con el poco trabajo y esfuerzo que el animal ejerce sobre su lomo. Así lo afirmó **Óscar Portela, empleado de uno de los frigoríficos que tiene Friogán en Bogotá**. **“La dureza o ternéz, lo mismo que el color, la textura y el sabor de la carne, dependen del esfuerzo que haga el animal. Entre**

menos fuerza, es más suave y viceversa”, aseguró Portela. [\(En 2013, Fedegán le apuesta al crecimiento del consumo per cápita de carne\)](#)

En la parte superior de la vaca hay dos cortes reconocidos y con más usos que los que tiene el lomo del animal. En esta zona se encuentran el **cogote y el murillo**. Estas dos áreas tienen una carne que requiere que **su cocción sea más prolongada, debido a la dureza de la misma**, ya que el peso que ejerce sobre esta zona, hace que sea una carne con una textura más gruesa y de una coloración diferente. Generalmente, estos dos cortes son usados para estofar o moler.

La parte media tiene varios cortes, que por su dureza, son generalmente **utilizados para sudar**, como en el caso de la **sobrebarriga, la costilla, el pecho y el palettero**. Estas 4 zonas que se ubican en el centro de la vaca, se caracterizan por su color y la cantidad de piel que poseen, razón por la cual, son consumidas en su mayoría en sudados, pues requieren del uso de una olla express para que la textura de la carne, sea blanda, además el precio las hacen muy atractivas en el mercado. [\(Fedegán lanza campaña para promover el consumo de carne y leche en todo el territorio nacional\)](#)

“Uno de los grandes cambios entre el lomo y estos cortes la cantidad de grasa intramuscular, tejidos y nervios, como los que tiene la sobre barriga, hacen que el sabor y el grosor de la carne sea totalmente diferente, pero igual de rica a la hora de comer”, asegura el empleado de Friogán.

Sin embargo, hay dos partes de la vaca, como lo son **la bola y el lomo de brazo**, que aunque no están en la parte superior del animal, si son de los más consumidos, debido a que pueden ser preparados tanto asados, como fritos o a la plancha, lo cual le permite al consumidor encontrar una carne de buen sabor y mejor precio, porque el lomo fino y sus derivados son los más costosos del mercado y no todo el público accede a ellos.

Finalmente, en el tren posterior del bovino es donde se encuentra la mayor variedad de cortes, que aunque están en la misma zona, cambian mucho de uso y tipo de consumo. Allí se encuentran **la cadera, la colita de cadera, la bola de pierna y el centro de pierna**, trozos de carne que se prestan para ser freídos, pero que también pueden ser asados, a la plancha e incluso sudados, todo depende del gusto de quien los vaya a preparar.

Curiosamente, hacia la cola de la vaca existen tres zonas que se diferencian demasiado. Una es **la punta de anca**, carne muy reconocida por su ternéz y sabor. Un poco más abajo se encuentra **la bota**, la cual es utilizada para sudar, pero permite ser preparada tanto frita como asada, y

finalmente se encuentra **el muchacho**, que es una carne generalmente dura, utilizada más que todo para sudar o comerse relleno, ya que su tiempo de cocción es de los más prolongados, por la dureza de la carne.



fresca o madura, ¿cuál es mejor?

Según **Óscar Portela**, ambas carnes están aptas para el consumo y no necesariamente tienen que pasar por un proceso de maduración, sin embargo, las carnes maduras, son aquellas que han estado cerca de 15 días empacadas al vacío, conservando sus jugos y aroma, factores que mejoran la experiencia a la hora de consumir cualquier trozo de un bovino.

Así mismo, la carne fresca, tiene la ventaja de que al no ser sometida al empaque al vacío, es la que se puede conseguir en cualquier carnicería y por lo general es la más demandada, gracias a su costo.

¿Cómo identificar una carne de alta calidad?

Son varios puntos los que se deben tener en cuenta a la hora de seleccionar una buena carne. Lo primero es que **siempre esté refrigerada**. La cadena de frío es uno de los procesos más importantes para que la carne no pierda sus propiedades, porque los cambios bruscos de temperatura pueden llevarla a que se descomponga.

El color es también un punto que permite identificar qué tan fresca es la carne que se va a comprar y a consumir. Si se empiezan a vislumbrar tonos verdosos y poca capa de grasa, significa que es un producto que ya lleva mucho tiempo refrigerado y que al consumirlo, puede desencadenar fatales consecuencias. Además el **olor** de este producto, permite identificar con facilidad si ya está descompuesto o está muy maduro, que tampoco es recomendable para el consumo.

Un secreto que reveló a Contexto Ganadero Óscar Pórtela, empleado de Friogán, está relacionado con la capa de grasa sobre la carne. **“Muchas personas creen que si tiene toda esa grasa es carne mala, pero todo lo contrario, cuando se encuentra en ese estado es porque el ganado del que proviene es de gran calidad y el cliente se va a llevar a su casa algo que cuando se prepare y consuma, será degustado de principio a fin”**, puntualizó Pórtela.

El secreto de los cortes consiste en tener claro qué tipo de plato se va a preparar y qué carne utilizar para dicho fin. Así se podrán aprovechar al máximo las propiedades, texturas y sabores que cada parte de la vaca le ofrece al consumidor, para luego identificar si asada, frita o sudada ofrece el mayor provecho y un alto nivel de degustación