



MITO VS. REALIDAD: CERDO CANADIENSE

LA VENTAJA DEL CERDO CANADIENSE: El cerdo canadiense es reconocido mundialmente por su calidad premium, inocuidad alimentaria y consistencia. Además, está libre del uso de hormonas añadidas y se procesa en instalaciones aprobadas a nivel federal y certificadas HACCP. Su producción sigue los estrictos estándares de calidad del programa CPE (Canadian Pork Excellence), respaldado por las iniciativas PigSAFE, PigCARE y PigTRACE, las cuales garantizan inocuidad alimentaria, bienestar animal y trazabilidad obligatoria en cada etapa de la cadena productiva. Esto refuerza la posición de Canadá como un socio comercial confiable y sólido en los mercados internacionales.

Disfrute con confianza del marmoleo, color y firmeza de la calidad premium del cerdo canadiense. Descubra a continuación los mitos y realidades:

MITO

El cerdo solo vale la pena porque es la opción de proteína más económica del mercado.

1

REALIDAD

El cerdo canadiense es una proteína completa y de alta calidad, que aporta aproximadamente entre 25 y 33 gramos de proteína por cada porción cocida de 100 gramos, comparable con otras fuentes de proteína animal.¹ También es rico en nutrientes esenciales, incluyendo vitaminas B1 (tiamina), B6 y B12, zinc, y es una fuente de hierro de fácil absorción.

MITO

El cerdo es menos saludable que otras opciones de proteína.



2

REALIDAD

El cerdo canadiense es una de las fuentes más ricas en vitamina B1 (tiamina), la cual favorece el metabolismo energético y la función del sistema nervioso. Además, aporta nutrientes esenciales como vitaminas B6 y B12, zinc y hierro, lo que lo convierte en una opción saludable y equilibrada comparable con otras proteínas cárnicas. Estudios demuestran que las dietas saludables para el corazón y aptas para personas con diabetes pueden incluir carne roja, como el cerdo magro. (2,3,4) El cerdo magro contiene menos grasa de lo que muchas personas creen; una porción de 100 gramos de lomo de cerdo asado contiene aproximadamente 2.5 gramos de grasa total y solo 1 gramo de grasa saturada (similar a una porción equivalente de pechuga de pollo asada y sin piel).¹

MITO

El cerdo puede contener o transmitir parásitos como triquina (triquinosis), *Taenia solium* (tenia) o cisticercosis.



3

REALIDAD

El cerdo canadiense está respaldado por programas nacionales de certificación, incluido Canadian Pork Excellence (CPE), que garantizan estrictos estándares de inocuidad alimentaria, bienestar animal y trazabilidad, reforzados además por la marca internacionalmente reconocida Verified Canadian Pork™. Este sistema integrado proporciona un alto nivel de confianza. Además, la triquinosis ha sido prácticamente eliminada en la producción comercial de cerdo, y la cisticercosis en humanos está relacionada con malas prácticas de higiene, no con el cerdo en sí.

MITO

El cerdo canadiense necesita cocinarse a temperaturas muy altas para prevenir bacterias o enfermedades.

4

REALIDAD

El cerdo no necesita cocinarse en exceso, ya que esto puede afectar su sabor y textura. El cerdo canadiense se produce bajo estrictos sistemas de inocuidad alimentaria, lo que garantiza que sea seguro para el consumo cuando se manipula y cocina adecuadamente. Según las recomendaciones, el cerdo debe cocinarse hasta alcanzar una temperatura interna de **71°C (160°F)**.

MITO
El cerdo pertenece a la categoría de “carne blanca”.

5

REALIDAD
Nutricionalmente, el cerdo está clasificado como carne roja.

MITO
La proteína de cerdo canadiense contiene hormonas añadidas.

6

REALIDAD
El cerdo canadiense NO contiene hormonas añadidas y se produce bajo estrictas regulaciones nacionales, garantizando un producto seguro y de alta calidad.

MITO
La producción de cerdo tiene un alto impacto ambiental en comparación con otras fuentes de proteína.

7

REALIDAD
El cerdo canadiense se encuentra entre los sistemas de producción más eficientes ambientalmente a nivel mundial, con emisiones de aproximadamente 4.4 CO₂e por kg, inferiores al promedio mundial, y utiliza alrededor de 80 litros de agua por kg, superando muchos estándares internacionales.

MITO
La PPA (Peste Porcina Africana) puede transmitirse a los humanos a través del consumo de carne de cerdo.

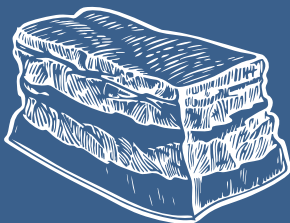
8

REALIDAD
La PPA no afecta a los humanos; únicamente afecta a los cerdos y no representa ningún riesgo para la salud humana. El cerdo canadiense está libre de PPA, bajo la supervisión de la CFIA. Canadá también implementa sistemas de zonificación y compartimentación reconocidos internacionalmente para mantener un suministro confiable, respaldado por trazabilidad completa desde la granja hasta el procesamiento.

MITO
El cerdo canadiense tiene más grasa que otras proteínas y, por lo tanto, es de menor calidad o menos adecuado para cocinar.

9

REALIDAD
La grasa es un nutriente esencial que desempeña un papel vital en la producción de hormonas y en la absorción de las vitaminas A, D, E y K. El cerdo también tiene un perfil de grasa saludable; aproximadamente dos tercios de la grasa del lomo de cerdo asado es insaturada y cerca de la mitad es monoinsaturada, similar al tipo de grasa presente en el aceite de oliva¹. Al igual que ocurre con otras proteínas cárnicas, la grasa intramuscular (marmoleo) mejora el sabor, la jugosidad y la ternura. Según el Canadian Nutrient File, el lomo de cerdo es tan magro como la pechuga de pollo sin piel³ y, cuando se elimina la grasa visible, muchos cortes son igualmente magros. Además, los compradores pueden especificar las características de producto que prefieran a través de los miembros de Canada Pork.



COMPARACIÓN:

Elección de Proteína ¹

Lomo de cerdo (asado)
Pechuga de pollo (asada)
Chuleta de cerdo (asada)
Muslo de pollo (asado)

| Proteína (g) | Calorías | Grasa saturada (g) | Grasa total (g) |
|--------------|----------|--------------------|-----------------|
| 28 | 140 | 1.0 | 2.5 |
| 32 | 170 | 1.0 | 3.5 |
| 29 | 190 | 2.5 | 8.0 |
| 25 | 180 | 2.5 | 8.0 |



Para conocer más sobre las ventajas y los estándares de calidad premium del cerdo canadiense, visite verifiedcanadianpork.com y canadapork.com

[in linkedin.com/company/canada-pork/](https://www.linkedin.com/company/canada-pork/)
[@verifiedcanadianpork](https://www.instagram.com/verifiedcanadianpork/) / [@pick.pork](https://www.instagram.com/pick.pork/)

1. Health Canada, 2015. Canadian Nutrient File. 2. O'Connor LE et al. Total red meat intake of ≥ 0.5 servings/d does not negatively influence cardiovascular disease risk factors: a systematically searched meta-analysis of randomized controlled trials. Am J Clin Nutr 2017;105(1):57-69. 3. Sanders LM, Wilcox ML and Maki KC. Red meat consumption and risk factors for type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Eur J Clin Nutr 2023;77:156-165. 4. O'Connor LE et al. Effects of total red meat intake on glycemic control and inflammatory biomarkers: a meta-analysis of randomized controlled trials. Adv Nutr 2021;12:115-127.