Publicado en Madrid el 14/12/2021

# [10 razones para comer cerdo en Navidad, según AHDB](http://www.notasdeprensa.es)

## A pesar de que el pavo es, probablemente, una de las carnes más habituales y populares en las mesas mexicanas durante las fiestas navideñas, el cerdo, por sus cualidades nutricionales y gastronómicas es la gran alternativa, tanto para recetas tradicionales, como para innovar en la cocina

 Se acercan las fechas navideñas y, con ellas, las tradicionales comidas y cenas, en las que se busca degustar aquellas recetas y variedades gastronómicas especiales, que hacen de esta celebración familiar y religiosa, una experiencia culinaria. De todas las carnes consumidas en Navidad, el pavo es, probablemente uno de platos más tradicionales y populares, en todas sus variedades, especialmente relleno, asado y con diversos glaseados. El pavo o guajolote ya se comía en tiempo de los aztecas durante el solsticio de invierno, para celebrar la fiesta conocida como Panketzaliztli. Los jesuitas llevaron el guajolote a España, donde fue conocido como gallina de Indias y, posteriormente, se le llamó pavo, por su parecido con el pavo real. En el SXVI se celebró la primera Navidad en América y el solsticio de invierno dio paso a esta tradición, que mantuvo la costumbre de comer guajolote. Hoy en día, las costumbres tradicionales se combinan con la innovación culinaria y la introducción de todo tipo de carnes y pescados en las recetas navideñas. El cerdo, es una de las carnes más versátiles, además de ofrecer importantes cualidades nutricionales, por lo que supone una alternativa fundamental a los habituales asados de pavo. AHDB Pork, la organización del sector del porcino en Inglaterra, ha descrito diez razones nutricionales y gastronómicas por las que la carne de cerdo es una excelente elección a la hora de preparar, tanto platos sofisticados, como los más sencillos, de cara a las fiestas navideñas: El despiece del cerdo ofrece numerosas alternativas de cortes, que se adaptan a todo tipo de recetas y formas de preparación, sea cual sea el número de comensales a la mesa. El cerdo aporta importantes cualidades nutricionales, ya que es rico en proteínas de alto valor biológico y es bajo en sodio. La carne de cerdo contribuye a una dieta sana y equilibrada, ya que es fuente de diez vitaminas y minerales como la tiamina, niacina, vitamina B6 y vitamina B12, además de ser una fuente de riboflavina, zinc, potasio, fósforo, selenio y ácido pantoténico. La carne de cerdo contribuye a la salud y el bienestar, ya que sus propiedades son beneficiosas para la función mental, ayudan a reducir el cansancio y la fatiga y aportan inmunidad. La carne de cerdo es muy apropiada para toda la familia, ya que contribuye al fortalecimiento y crecimiento de los huesos en la edad infantil. La carne de cerdo, según el corte elegido, es magra, por lo que no supone un aporte extra de grasa para el organismo. Según diversos estudios, la carne de cerdo aporta menos calorías que otras carnes como el pollo, la carne de res o la carne de cordero. La carne de cerdo es baja en hidratos de carbono y produce sensación de saciedad al consumirla, por lo que sus partes magras son idóneas para dietas dirigidas a reducir peso. El cerdo ofrece una variedad de cortes apropiados para todo tipo de preparaciones, ya sea asado, frito, a la plancha, guisado o estofado. Su sabor permite una gran versatilidad a la hora de combinar diversos ingredientes y guarniciones, ya sean saladas o dulces. Por todas estas razones, la carne de cerdo es ideal para presidir las mesas durante la Navidad. Ya sea lomo asado, con diversos tipos de glaseados o adobos; pierna asada o enchilada o, también, como parte del relleno de los tamales es una opción de éxito para todo tipo de platos. AHDB Pork promueve las exportaciones de carne de cerdo a nivel internacional. Desde el mes de septiembre de 2021, el mercado mexicano se ha abierto a la importación de carne de cerdo proveniente del Reino Unido y producida bajo los estándares de la marca de calidad Red Tractor.

**Datos de contacto:**

Noelia Perlacia

915191005

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/10-razones-para-comer-cerdo-en-navidad-segun](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Internacional Gastronomía Sociedad Industria Alimentaria Consumo



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)