

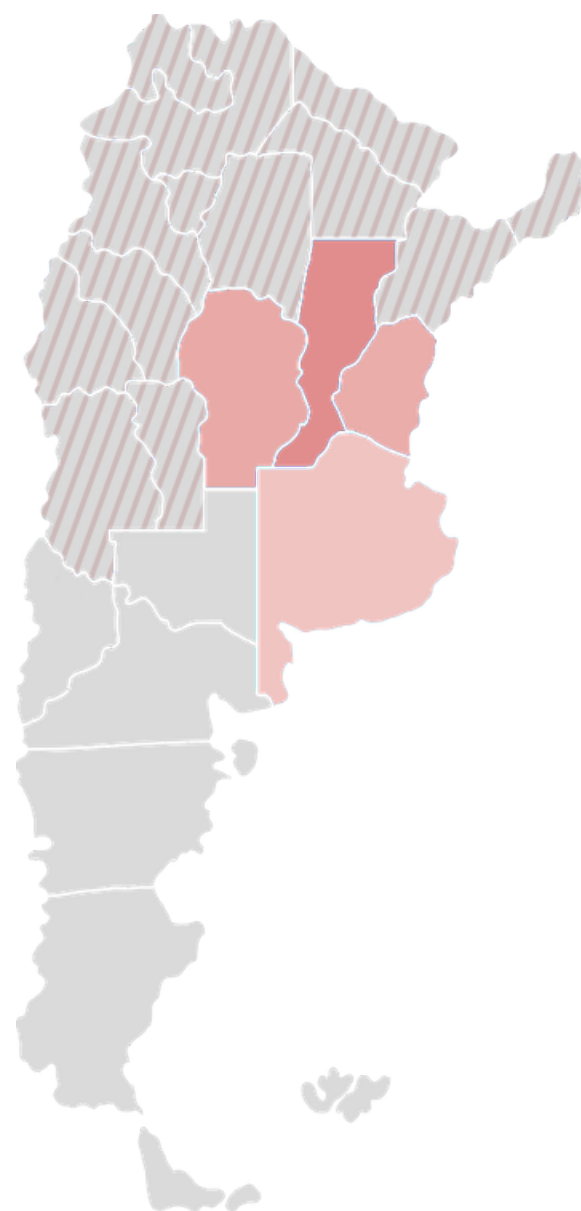
Sano y nutritivo, más de lo que se cree.

**MANUAL TÉCNICO
DE LA CARNE PORCINA ARGENTINA
DATOS INTI CARNES 2026**

***LO QUE INTI CARNES RECONFIRMÓ
SOBRE LA CARNE PORCINA ARGENTINA
EN 2026***

En la actualidad, la carne de cerdo es una de la más consumidas del mundo*. En Argentina, si bien su consumo ha aumentado de forma considerable (y tiene un enorme potencial de crecimiento), aún la sociedad no conoce en profundidad las propiedades nutricionales de este tipo de carne.

La **Federación Porcina Argentina (FPA)**, la entidad que nuclea a las cámaras territoriales de productores porcos de todo el país que desde hace más de 100 años viene trabajando por el desarrollo del sector y que representa el 70% de la faena nacional, ha encargado el estudio de cinco cortes de carne de cerdo al Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI) con el fin de volver a evaluar las propiedades y difundir los resultados de la evidencia científica en la comunidad.



* Según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), junto con el pollo.

EVOLUCIÓN DEL CONSUMO DE CERDO EN ARGENTINA

Hace más de veinte años, el argentino consumía alrededor de 5 kg de carne porcina por año, casi exclusivamente en forma de fiambres y chacinados. Hoy ese número llegó a casi 20 kg per cápita. Un crecimiento cuádruple, traccionado por una industria que invirtió en tecnología, genética y diversificación de cortes frescos.

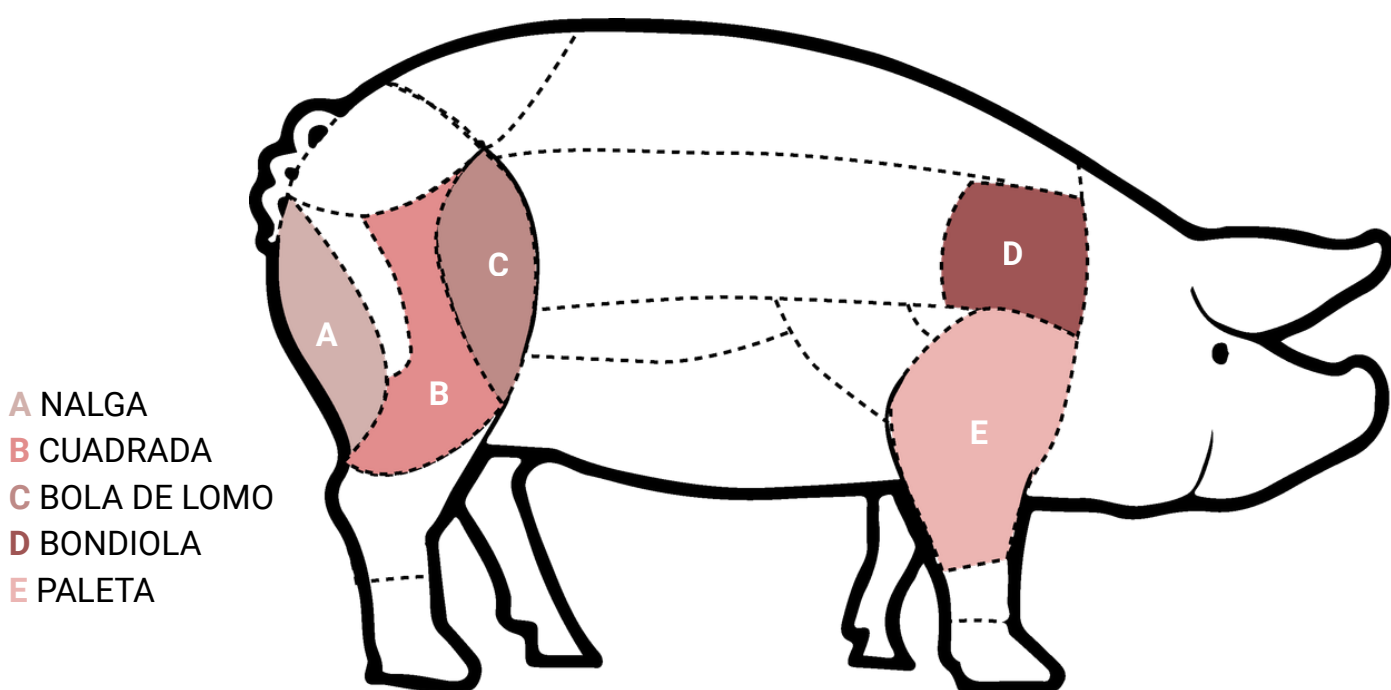
Esto ocurre en un país que ya es el segundo del mundo en consumo de proteína animal per cápita, con 115 kg por habitante por año. La carne de cerdo tiene mucho por crecer en esa ecuación y la ciencia está de su lado.

EL CONSUMO DE CARNE PORCINA EN ARGENTINA CRECIÓ CASI UN 300% DESDE 2002: DE 5 KG A CASI 20 KG PER CÁPITA.

LA PRODUCCIÓN EVOLUCIONÓ. LA CIENCIA LO ACOMPAÑA. AHORA LA INFORMACIÓN TAMBIÉN LLEGA A TODOS.

LO QUE LA CIENCIA CONFIRMA

En 2026, el Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI) Carnes realizó una caracterización exhaustiva de cinco cortes porcinos representativos producidos en Argentina: **cuadrada, nalga, bola de lomo, paleta y bondiola**. El estudio analizó composición nutricional, perfil lipídico, contenido de colesterol, minerales y propiedades tecnológicas.



PALETA



CUADRADA



NALGA



BOLA DE LOMO



BONDIOLA

¿CUÁNTA PROTEÍNA TIENE? ¿Y CUÁNTA GRASA?

Los análisis muestran una diferencia clave entre los cortes magros —cuadrada, nalga, bola de lomo y paleta— y la bondiola, cuyo mayor contenido de grasa intramuscular le da su reconocida jugosidad y sabor. Los cortes magros superan los 19 g de proteína por cada 100 g, con menos de 3,5 g de grasa total.

Tabla 1. Composición nutricional por 100 g (crudo, sin hueso) · Fuente: INTI Carnes 2026

CORTE	GRASA (g /100 g)	PROTEÍNA (g /100 g)
Cuadrada	2,3	21,9
Paleta	2,4	19,1
Nalga	3,3	20,2
Bola de lomo	2,7	19,3
Bondiola	14	17,8

Todos los cortes evaluados aportan proteínas de alto valor biológico, es decir, proteínas que contienen los aminoácidos esenciales necesarios para el mantenimiento y reparación de tejidos corporales.

NO TODAS LAS GRASAS SON IGUALES

El contenido total de grasa es solo una parte de la historia. Lo que realmente determina el impacto de un alimento sobre la salud es la composición de sus lípidos: qué proporción es saturada, monoinsaturada o poliinsaturada. Ahí es donde el cerdo argentino sorprende.

En todos los cortes evaluados, incluso en la bondiola —el más graso del grupo— los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados superan a los saturados. El ácido oleico, el mismo presente en el aceite de oliva, es el componente mayoritario de la fracción lipídica. Le sigue el ácido linoleico (omega 6).

Tabla 2. Perfil de ácidos grasos por 100 g (g) · Fuente: INTI Carnes 2026

CORTE	SATURADAS	MONOINSATURADAS	POLIINSATURADAS	TOTAL
Cuadrada	0,7	0,6	0,8	2,1
Paleta	0,7	0,8	0,7	2,2
Nalga	1	0,9	1,1	3
Bola de lomo	0,8	0,8	0,8	2,4
Bondiola	4,6	4,5	3,9	13

¿ES AMIGABLE PARA EL CORAZÓN?

El índice aterogénico mide la relación entre los ácidos grasos que favorecen la aterosclerosis y los que la contrarrestan. Cuanto más bajo, mejor el perfil cardiovascular del alimento.

Tabla 3. Indicadores de calidad lipídica · Fuente: INTI Carnes 2026

CORTE	ÍNDICE ATEROGENICO
Cuadrada	0,29
Nalga	0,32
Bola de lomo	0,3
Paleta	0,31
Bondiola	0,37



LOS CINCO CORTES EVALUADOS PRESENTARON ÍNDICES ATEROGENICOS ENTRE 0,29 Y 0,37 – VALORES BAJOS, COMPATIBLES CON UN PERFIL LIPIDICO DE BUENA CALIDAD NUTRICIONAL SEGÚN LOS ESTÁNDARES INTERNACIONALES.

El dato: en estos cortes predominan el ácido oleico y poliinsaturados (Omega 6 y 3). El verdadero enemigo cardiovascular son las grasas trans y el patrón alimentario global, no el colesterol natural del cerdo.

EL COLESTEROL: LO QUE LA CIENCIA DICE HOY

Los valores de colesterol en los cortes analizados van de 59 mg/100 g (nalga) a 78 mg/100 g (bondiola), dentro de los rangos habituales para carnes en general. La evidencia científica actual es clara: el colesterol dietario no es el principal determinante de los niveles sanguíneos de colesterol. Lo que más influye es el patrón alimentario global, la calidad de las grasas consumidas, la actividad física, la genética y el estado metabólico de cada persona.

Tabla 3. Indicadores de calidad lipídica · Fuente: INTI Carnes 2026

CORTE	COLESTEROL
Nalga	59
Cuadrada	62
Paleta	65
Bola de lomo	70
Bondiola	78

¿QUÉ MÁS APORTA?

La carne de cerdo es también una fuente relevante de minerales con funciones fisiológicas bien documentadas: potasio (regulación hídrica y función cardíaca), hierro hémico (transporte de oxígeno, con alta biodisponibilidad), magnesio (salud ósea y producción de energía) y zinc (inmunidad y síntesis proteíca)..

Tabla 4. Contenido de minerales por 100 g (mg) · Fuente: INTI Carnes 2026

CORTE	SODIO (mg/ 100 g)	POTASIO (mg/ 100 g)	HIERRO (mg/ 100 g)	MAGNESIO (mg/100 g)	SELENIO (mg/100 g)
Cuadrada	50,2	338,2	0,78	24,3	0,14
Nalga	37,1	180,4	0,71	17,7	0,13
Bola de lomo	43,6	210,1	1,08	18,5	0,15
Paleta	65,2	198,1	1,4	18,3	0,14
Bondiola	39,8	215,3	1,04	22,4	0,11

COMPORTAMIENTO EN LA GÓNDOLA Y EN LA COCINA

El estudio evaluó también los parámetros que determinan el comportamiento de la carne en la cocina y la góndola: pH, color, capacidad de retención de agua y terneza. Los resultados en todos los cortes fueron compatibles con carne de buena calidad comercial, sensorial y culinaria.

pH ÓPTIMO

Valores post-faena compatibles con carne de buena calidad tecnológica.

COLOR Y ASPECTO

Parámetros compatibles con carne fresca de calidad comercial adecuada..

TERNEZA Y JUGOSIDAD

Buena aceptabilidad sensorial. La bondiola destaca por su jugosidad natural..



CONCLUSIONES DEL ESTUDIO

Los resultados del estudio confirman que la carne de cerdo argentina es magra, cardiosaludable y densa en nutrientes. Aporta proteínas de alto valor biológico, hierro bioabsorbible y un perfil lipídico que —con índices aterogénicos bajos y predominancia de grasas insaturadas— la posiciona como una opción compatible con una alimentación saludable.

Además, la carne de cerdo argentina es versátil, económicamente accesible y apta para todas las etapas de la vida. Sirve para el crecimiento en la infancia, el rendimiento en el deporte y la salud metabólica en la adultez. **Es una proteína de alta calidad disponible para todos.**