

Manteca de cerdo

Lard

La manteca de cerdo es la grasa de depósito del animal, en perfecto estado sanitario. Se obtiene por fusión de los tejidos adiposos del cerdo, separando la grasa de otras partes de tejidos. La mejor grasa se obtiene de la panceta; de la espalda y del estómago, se obtiene grasa de inferior calidad. Hoy se obtiene la manteca industrial, producto de fusión de todas las grasas de todo el cuerpo del cerdo, que con frecuencia lleva adicionada una cantidad de agua que le da blandura y untuosidad.



La manteca debe ser blanca, insípida, con olor débil, consistencia de pomada, y textura granulosa; con una temperatura de fusión de 26 a 31°C. La fusión demasiado fuerte y caliente produce un color amarillento y perjudica al sabor. Esta manteca se enrancia con facilidad, debe ser almacenada en lugar limpio, fresco, protegida de la luz y bien envuelta.

Aspectos de elaboración

La manteca de cerdo es obtenida por distintos procedimientos:

- Proceso en seco: consiste en tratar el tejido graso en unos recipientes que se calientan entre 50-80°C. La grasa de los tejidos funde y sube a la superficie del recipiente, mientras que en el fondo quedan los chicharrones formados por los restos del tejido del que hemos extraído la grasa.
- Proceso húmedo a $T < 100^{\circ}\text{C}$: se mezcla el tejido graso con una cantidad equivalente de agua potable. La mezcla se calienta en sistemas cerrados o abiertos, por vapor de agua.
- Proceso húmedo en autoclave: la grasa se mezcla con agua, pero se somete a mayor temperatura (130°C). Da mejor rendimiento, aunque presenta el inconveniente de que siempre se produce una cierta hidrólisis.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Lípidos, con un predominio de los ácidos grasos saturados.

Valoración nutricional

La manteca de cerdo tiene un contenido en grasas igual a 99,5 g por 100 g de porción comestible. Así, una cucharada sopera de manteca de cerdo corresponde a 269 Kcal, el 12% de las ingestas recomendadas de energía para mujeres de 20 a 39 años, sanas y con una actividad física moderada y el 9% de las recomendadas a hombres.

Aunque la composición de la manteca de cerdo varía con la especie, la alimentación, y la estación del año en que se obtiene, ésta tiene un porcentaje importante de grasa

saturada. En esencia, se puede decir que es una mezcla de estearina y palmitina, aunque también tiene oleína. Los ácidos grasos saturados aumentan el colesterol total, el LDL (colesterol «malo») y los triglicéridos y son responsables —en parte— de la formación de placas de ateroma en las arterias. De ahí la importancia de controlar el consumo de esta grasa animal con tan buena palatabilidad, por otro lado.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por cucharada sopera (30 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	896	269	3.000	2.300
Proteínas (g)	0	0	54	41
Lípidos totales (g)	99,5	29,9	100-117	77-89
AG saturados (g)	39,23	11,77	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	42,96	12,89	67	51
AG poliinsaturados (g)	15,56	4,67	17	13
ω-3 (g)	1,390	0,417	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	13,193	3,958	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	70	21,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	0,5	0,2	2.500	2.000
Calcio (mg)	1	0,3	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,1	0	10	18
Yodo (μg)	Tr	Tr	140	110
Magnesio (mg)	1	0,3	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	2	0,6	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	1	0,3	3.500	3.500
Fósforo (mg)	3	0,9	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	Tr	Tr	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	Tr	Tr	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	Tr	Tr	20	15
Vitamina B₆ (mg)	Tr	Tr	1,8	1,6
Folatos (μg)	Tr	Tr	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	Tr	Tr	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MANTECA DE CERDO). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas.