

Accesibles, fáciles y nutritivos: los cortes de carne de cerdo que son una delicia y seguro no conocías

12/10/2025



En Argentina, solemos pensar en el **cerdo** como algo reservado para ocasiones especiales. Sin embargo, cada vez más familias lo eligen para la cocina diaria: es **sabroso, saludable y mucho más accesible que la carne vacuna**.

Lo mejor de todo es que detrás de esta carne hay un mundo de cortes que todavía son poco conocidos, pero que resultan **prácticos, versátiles y rendidores**. Desde *Hoy Cerdo* explican cuáles son y cómo aprovecharlos mejor.

¿Por qué elegir carne de cerdo?

Una de las razones es porque es una excelente **fuentes de proteínas de alta calidad**, con aminoácidos esenciales que

ayudan al mantenimiento de los músculos.



¿Por qué elegir carne de cerdo? Foto: Prensa.

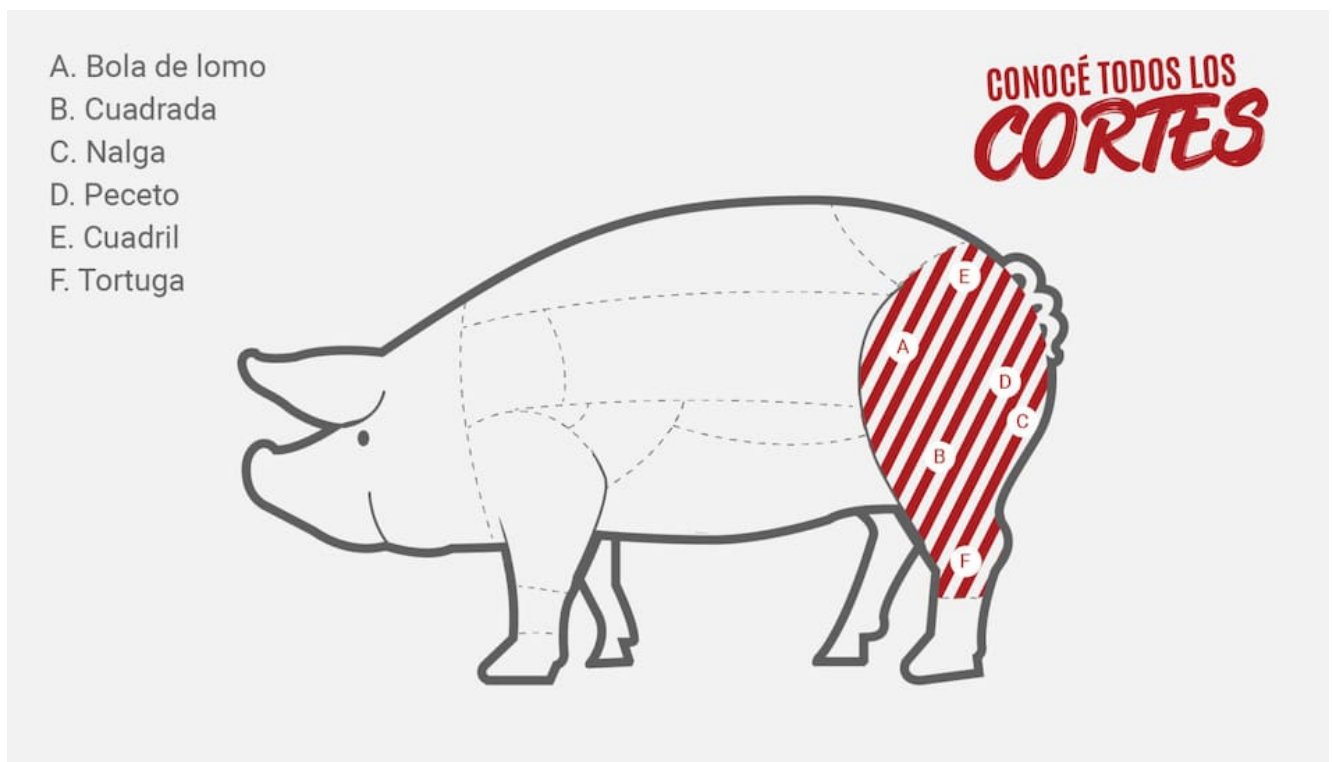
Gran parte de su **grasa es insaturada**, similar a la del aceite de oliva, y también aporta minerales como hierro y potasio. A esto se suma un detalle clave: **suele ser más económica** que muchos cortes de carne vacuna, lo que la convierte en una alternativa interesante para el bolsillo familiar.

Los cortes que hay que conocer

La pierna trasera del cerdo esconde un abanico de **cortes frescos**, cada uno con usos distintos en la cocina. Muchos de ellos son **magros, fáciles de preparar** y se adaptan a recetas clásicas o innovadoras.

- **Peceto de cerdo:** es alargado y magro, **ideal para horno con hierbas o verduras**. También se puede hervir y prensar como **fiambre casero** o cortar en **medallones** con salsas.
- **Bola de lomo:** tierna y rendidora, perfecta para **milanesas o escalopes**. También funciona en cubos para **brochetas o salteados rápidos**.

- **Nalga:** es versátil como su versión vacuna y se pueden hacer **milanesas, bifés a la plancha o tiras salteadas**. Para el horno conviene sellarla antes y así mantener los jugos.
- **Cuadrada:** un poco más firme, se luce en **guisos y estofados** de cocción lenta. También sirve molida para **empanadas, hamburguesas o albóndigas**.
- **Cuadril:** grande e irregular, queda tierno tanto **al horno como a la parrilla**. En tiras finas es ideal para **salteados o rellenos**.
- **Tortuga:** de fibras firmes, se presta a cocciones largas como **carnes al vino o estofados**. Cocinada con paciencia, se vuelve blanda y sabrosa.



Los cortes de cerdo que hay que probar. Foto: Prensa.

Secretos para cocinarlos mejor

Un detalle clave: la carne de cerdo requiere **menos tiempo de cocción que la vacuna**. El punto justo está en los **70 °C**, cuando los jugos internos toman un color caramelo claro.

Otros tips para no fallar:

- Sellar las piezas grandes antes de hornear, para conservar los jugos.
- Marinar con hierbas, ajo o vino para sumar sabor y humedad.
- Dejar reposar la carne unos minutos después de cocinarla, así los jugos se redistribuyen.



Corte de cerdo. Foto: Prensa.

Más sabor y variedad en la mesa

La carne de cerdo es mucho más que fiambre o una opción para la parrilla. Con **cortes magros y versátiles** como bola de lomo, nalga o cuadril, ofrece alternativas **fáciles de preparar, ricas y accesibles** para las comidas de todos los días.

Fuente: Canal 26