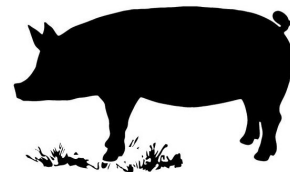




Los Beneficios Nutricionales de la Crianza de Cerdo en Libre Pastoreo

Cerdos en pastoreo = mejor cerdo

La mayoría de los cerdos son criados totalmente adentro y son alimentados con una dieta a base de maíz y frijol de soya. Los cerdos criados afuera en libre pastoreo y en áreas boscosas pueden comer una dieta diversa de plantas, insectos y nueces, además de que se alimentan de granos y ensilaje. Son expuestos al sol y pueden forrajear, correr, saltar y hozar la tierra. Esto resulta en animales mas sanos y también en alimento más nutritivos para la gente.



Estudios muestran que el valor nutricional del cerdo en libre pastoreo que consumen pasto y forraje es mayor a los cerdos criados de manera convencional.

Menos grasas saturadas, y grasas polinsaturadas mas saludables al corazón

Mejor
Calidad
de Grasas

- ▶ Reemplazar grasas saturadas por polinsaturadas esta asociado con la reducción de colesterol total y LDL en la sangre.
- ▶ Estudios sugieren que el reemplazo reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, incluyendo ataques cardiacos, infartos y muertes relacionadas.

Menos proporción de grasas polinsaturadas de omega-6 a omega-3

Aumento
en
Nutrientes

- ▶ Grasas omega-6 son generalmente más inflamatorias que las grasas omega-3.
- ▶ Investigaciones sugieren que una proporción menor de grasas omega-6 a omega-3 es más deseable y puede mejorar la función cognitiva y reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas, como las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Niveles altos de vitamina D y vitamina E

- ▶ La vitamina D ayuda a proteger en contra de la osteoporosis y enfermedades del corazón.
- ▶ La vitamina E es un antioxidante que protege las células de los radicales libres.

En números...

Comparando el cerdo criado de manera convencional, el cerdo criado en libre pastoreo tiene hasta:

2.4x más
grasas
omega-3

60% menos
omega-6:
omega-3

1.3x
Más grasas
polinsatura-
das A grasas
saturadas

2.8x Mas la
proporción de
grasas polin-
saturadas

2x más
vitamina E

El porque y el como

Los forrajes son las partes de las plantas comestibles que no son granos e incluyen vegetación de pastoreo y pastos. Son buenas fuentes de las beneficiosas grasas omega-3.

En contraste, granos como el maíz están dominados por grasas más inflamatorias como los omega-6. Debido a la manera en que las cerdos digieren su comida, las grasas beneficiosas y los nutrientes del pastoreo se absorben relativamente sin cambio antes de incorporarse a la carne. Cuando se trata de carne de cerdos, **“¡tú eres lo que comes!”**

Además cerdos que viven la mayoría o toda su vida afuera en libre pastoreo hacen más ejercicio que los cerdos en confinamiento. Este factor probablemente contribuya al desarrollo de músculo y resultando en un mayor contenido de proteína.



Comprando cerdo

“Crianza al aire libre” implica que los cerdos fueron criados al aire libre 100% del tiempo. Sin embargo, bajo las leyes de etiquetado del USDA, solamente se les es permitido a los animales acceso al aire libre, pero sin provisión de cuanto tiempo y espacio se debe permitir afuera.

“Criado en libre pastoreo” sugiere que el pastoreo fue incluido en la dieta del cerdo. Sin embargo, no hay requisitos estándares sobre los requerimientos de la dieta e inspecciones en la granja no son requeridas para verificar la declaración.

Debido a que estas declaraciones no son 100% confiables o estrictamente reguladas, busque etiquetas verificadas por terceras personas, o granjas que usan prácticas humanitarias pero no están certificadas, debido a los costos que conlleva. Aprenda más en:

foodanimalconcernstrust.org/humane-food-labels



En conclusión

Animales criados en libre pastoreo producen un alimento nutricional superior para la gente. Además de las ventajas nutricionales, hay muchos beneficios para el bienestar de los animales y el ambiente asociado con un agricultura animal basada en libre pastoreo. Por favor considere apoyar a sus familias de agricultores locales que crían animales de manera humanitaria en pasto y un libre pastoreo bien administrado.

FACT

Food Animal Concerns Trust (FACT) es una organización nacional sin fines de lucro que trabaja para asegurarse que todos los animales en la cadena productiva sean criados de manera humanitaria y saludable. FACT ofrece subsidios, becas, seminarios web y un programa de tutoría para ganaderos y avicultores y rancheros que desean criar a sus animales con libre pastoreo.

www.FoodAnimalConcernsTrust.org

Updated June 2021