

# Healthy Cuts of Pork

## Cortes Saludables del Cerdo



Chicken breast\*  
Pechuga de pollo\*

 Saturated Fat  
Grasa Saturada



Pork tenderloin\*  
Filete de cerdo\*

 Total Fat  
Grasa Total



Pork boneless sirloin chop\*\*  
Chuleta sirloin\*\*

\*Roasted, \*\*broiled (Based on 3oz. cooked meat, skinless or trimmed.)  
Source for pork and chicken data:  
USDA Handbook 8 Series.



Pork boneless loin roast\*  
Lomo de cerdo\*

\*Asado, \*\*a la parrilla (Basada en 3 onzas de carne cocida, sin piel o con grasa recortada.) Datos del cerdo y pollo tomados del USDA Handbook 8 Series.



Pork boneless top loin chop\*\*  
Chuleta de cabeza de lomo\*\*



Pork loin chop\*\*  
Chuleta de lomo\*\*



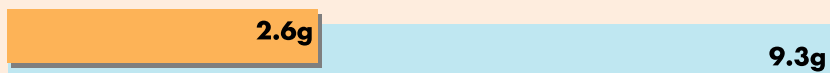
Pork boneless sirloin roast\*  
Sirloin de cerdo\*



Pork rib chop\*\*  
Chuleta de costilla\*\*



Pork boneless rib roast\*  
Asado de Costillas\*



Chicken thigh\*  
Muslo de pollo\*



Calidad U.S. Pork.™