



Calidad U.S. Pork.™

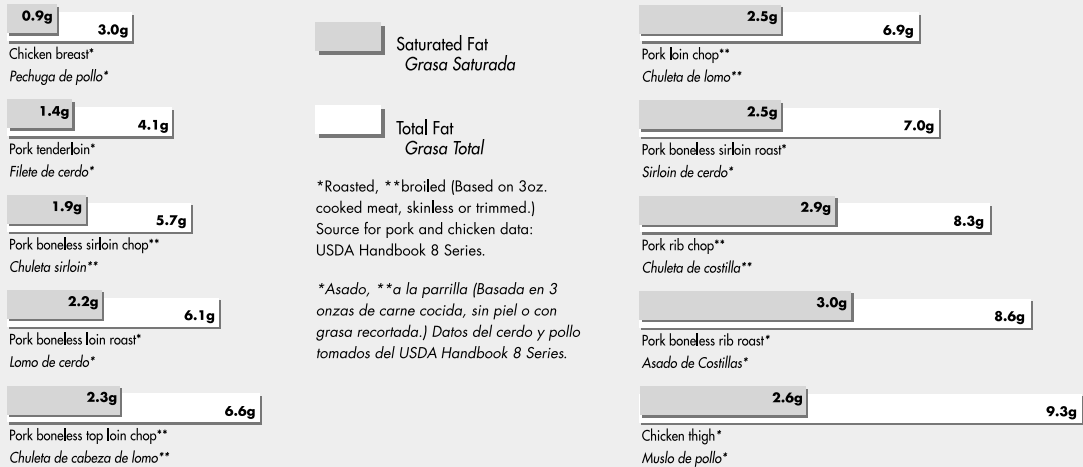
El cerdo es bueno™

U.S. PORK - HOJA DE DATOS DE NUTRICIÓN

U.S. pork es sano

- Los productores de U.S. pork usan mejoradas técnicas de genética y producción para producir carne de cerdo que es 31% más magro que el cerdo de hace 20 años atrás*.
- El filete de lomo de cerdo tiene sólo 1 gramo de grasa más que la pechuga de pollo sin piel
- El cerdo también es una gran fuente de proteínas, aminoácidos esenciales, hierro, zinc y vitaminas B.
- Hay 8 cortes del cerdo que tienen menos grasa que el muslo de pollo sin piel
- Usted no tiene que memorizar los nombres de los cortes más magros del cerdo. Sólo busque “loin” en el nombre (en inglés), tal como “pork loin” o “pork sirloin roast,” como se observa en el cuadro de abajo.

Healthy Cuts of Pork / Cortes Saludables del Cerdo



Manteniendo magro al cerdo magro (Un mensaje del National Pork Board)

- Asar a la parrilla u hornear el cerdo en una rejilla, para que cualquier grasa se caiga.
- Freir cortes delgados de cerdo en una sartén con un poco de caldo o aceite en spray para cocinar.
- Frotar hierbas y especias sobre el cerdo para añadir sabor sin añadir grasas o calorías.
- Marinar cerdo con jugo, vinagre de vino o aderezos sin grasa en lugar de aceites.

*Fuente de información de nutrición: USDA Handbook 8 Series.





Calidad U.S. Pork.™

El cerdo es bueno™

U.S. PORK - HOJA DE DATOS EN SEGURIDAD DE ALIMENTOS

Los altos niveles de calidad del U.S. pork

- U.S. pork es seguro y saludable.
- The United States Department of Agriculture (USDA) es responsable de inspeccionar la carne de cerdo procesada para la distribución nacional a supermercados.
- Métodos modernos aplicados en granjas han hecho que hoy la triquinosis del cerdo virtualmente no exista.
- Porque la carne de cerdo es hoy tan magra, no hay necesidad de cocinarla en exceso.
- USDA y el National Pork Board recomiendan cocinar el cerdo a 160° F internamente para un tierno y jugoso cerdo. (Mirar el cuadro a continuación.) El cerdo cocinado a esta temperatura será por dentro delicadamente rosado.

COCINANDO CERDO DE HOY

CHULETAS (3/4 de pulgada de ancho)	Salteada o a la parrilla de 6 a 8 minutos.
CHULETA GRUESA (1 1/2 pulgada de gruesa)	Salteada o a la parrilla de 15 a 20 minutos.
ASADO	Asar a 350° F en el horno o a la parrilla con calor indirecto 20 minutos por libra (hasta 160° F en el termómetro de carnes). Dejar descansar la carne por 10 minutos antes de servir.
FILETE DE CERDO	Asar a 425° F al horno de 20 a 30 minutos. A la parrilla con fuego directo de 15 a 25 minutos.

Consejos de seguridad con los alimentos (Un mensaje del National Pork Board)

- La mayoría de las enfermedades nacidas en los alimentos vienen en realidad por un inapropiado manejo o cocinado.
- Cuando compre, escoja los artículos que requieren refrigeración al final, luego vaya directo a casa a ponerlos en el refrigerador:
- Consuma la carne antes de la fecha indicada en la etiqueta como "use by" (usar antes de...).
- No deje que el jugo de la carne cruda caiga en otros alimentos.
- Asegúrese de que la carne esté fría cuando la compre.
- No compre ningún alimento que esté goteando, roto, dentado o reventado.
- Asegúrese que su refrigerador está a 40° F o menos.
- Asegúrese que su congelador está a 0° F.
- Siempre lávese las manos antes de manejar alimentos o carne, y mantenga la superficie de su reposteros y utensilios limpios.
- Descongele los alimentos en el refrigerador o en el microondas, nunca en el repostero o en el lavadero.
- No corte vegetales en la misma tabla de cortar carnes, a menos que la lave minuciosamente entre usos.
- Siempre ponga los alimentos sobrantes en el refrigerador inmediatamente, en contenedores pequeños y planos para permitir un rápido enfriamiento.
- Use termómetros para carnes o "instant read" termómetros para comprobar que los alimentos estén cocinados al punto y evitar cocinarlos en exceso.





El cerdo es bueno™

U.S. PORK - HOJA DE DATOS SOBRE EL NATIONAL PORK BOARD

Acerca del National Pork Board

The National Pork Board, una organización con base en Des Moines, Iowa, representa a los productores de cerdo de los Estados Unidos. The National Pork Board provee información acerca de cómo disfrutar y preparar U.S. pork a gran variedad de audiencias, incluyendo consumidores.

- *Los productores de cerdo de América están comprometidos en hacer que el U.S. Pork sea el mejor producto de cerdo en los Estados Unidos y en todo el mundo.*
- *Los productores de cerdo de América aprovechan los avances de la genética y métodos de alimentación para producir carne de cerdo magra, de gran calidad y saludable.*
- *Información adicional del cerdo y recetas están disponibles llamando a Michelle Tucker al (312)751-8500.*





Calidad U.S. Pork.™

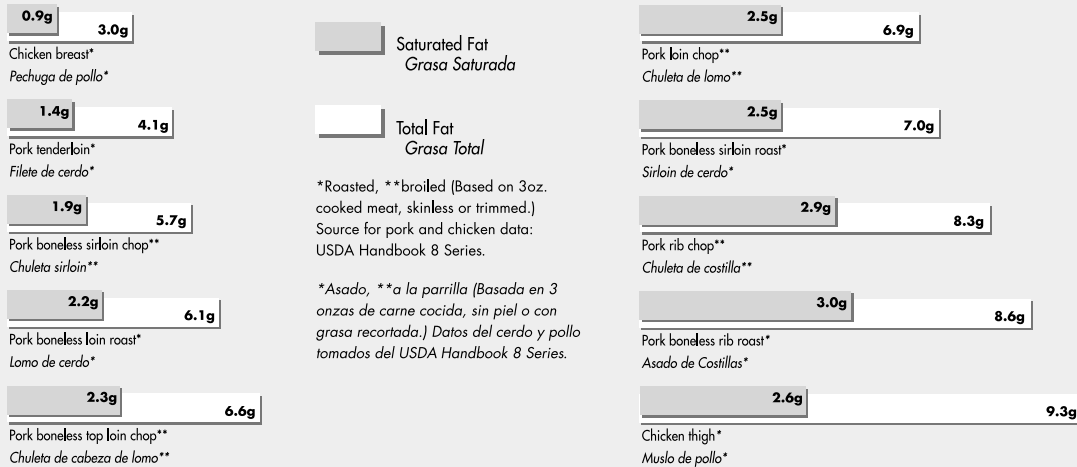
El cerdo es bueno™

U.S. PORK - FACT SHEET ON NUTRITION

U.S. Pork is Healthy

- U.S. pork producers utilize improved genetics and production techniques to produce pork that is 31% leaner than 20 years ago*.
- Pork tenderloin has only one more gram of fat than a skinless chicken breast.
- Pork is a great source of high-quality protein, essential amino acids, iron, zinc, and B vitamins.
- There are eight cuts of pork that have less fat than a skinless chicken thigh.
- You don't have to memorize the names of the leanest pork cuts. Just look for "loin" in the name (in English), such as pork loin chop or pork sirloin roast, as seen in the chart below.

Healthy Cuts of Pork / Cortes Saludables del Cerdo



Keeping Lean Pork Lean (A Message from the National Pork Board)

- Broil, grill or roast pork on a rack so any fat drips away.
- Sauté thin cuts of pork in a skillet with just a little broth or cooking spray.
- Rub herbs and spices onto pork to add flavor without adding fat or calories.
- Marinate pork with juice, wine-flavored vinegar, or fat-free dressing instead of oil-based marinades.

*Source for Nutrition Information: USDA Handbook 8 Series.





El cerdo es bueno™

U.S. PORK - FACT SHEET ON FOOD SAFETY

High Standards of Quality for U.S. Pork

- *U.S. pork is a safe and wholesome food.*
- *The United States Department of Agriculture (USDA) is responsible for inspecting pork processed for nationwide distribution to supermarkets.*
- *Modern methods of farming have made trichinosis from pork virtually nonexistent.*
- *Because today's pork is so lean, it's important not to overcook it.*
- *The USDA and the National Pork Board recommend cooking pork to a 160° F internal temperature for tender, juicy pork. (See cooking chart.) Pork cooked to 160° F will be slightly pink, which is ideal for the best flavor.*

COOKING TODAY'S PORK	
CHOPS (3/4-inch thick)	Saute or grill for 6 to 8 minutes.
THICK CHOP (1 1/2-inch thick)	Saute or grill for 15 to 20 minutes.
ROAST	Roast in 350° F oven or grill over indirect heat for 20 minutes per pound (until 160° F on meat thermometer). Allow roast to rest 10 minutes before carving.
TENDERLOIN	Roast in 425° F oven for 20 to 30 minutes. Grill over direct heat for 15 to 25 minutes.

Food Safety Tips (A message from the National Pork Board)

- *Most foodborne illness comes from improper food handling or cooking.*
- *When you shop, choose the cold items last, then take them straight home to put in the refrigerator.*
- *Buy meat before the "use by" date on the package.*
- *Don't let raw meats drip onto other foods.*
- *Make sure meat is cold when you buy it.*
- *Don't buy any food packages that are torn, cracked, leaking, dented or bulging.*
- *Make sure your refrigerator is at 40° F or below.*
- *Make sure your freezer is at 0° F.*
- *Always wash hands before handling food or meat, and keep countertops and utensils clean.*
- *Thaw food in the refrigerator or microwave, never on the countertop or in the sink.*
- *Don't cut vegetables on the same cutting board as meat, unless the cutting board is first washed thoroughly.*
- *Always put leftovers in the refrigerator right away in small, shallow containers to allow for quick cooling.*
- *Use a meat thermometer or instant-read thermometer to test the doneness of foods and prevent overcooking.*





El cerdo es bueno™

U.S. PORK - FACT SHEET ON THE NATIONAL PORK BOARD

About the National Pork Board

The National Pork Board, an organization based in Des Moines, Iowa, represents the producers of U.S. pork. The National Pork Board provides information on enjoying and preparing U.S. pork to a variety of audiences, including consumers.

- *America's pork producers are committed to making U.S. pork the best pork products in the U.S. and throughout the world.*
- *American pork producers utilize improved genetics and feeding practices to produce lean, high-quality and wholesome pork.*
- *Additional pork information and recipe ideas are available by calling Michelle Tucker at (312)751-8500.*

