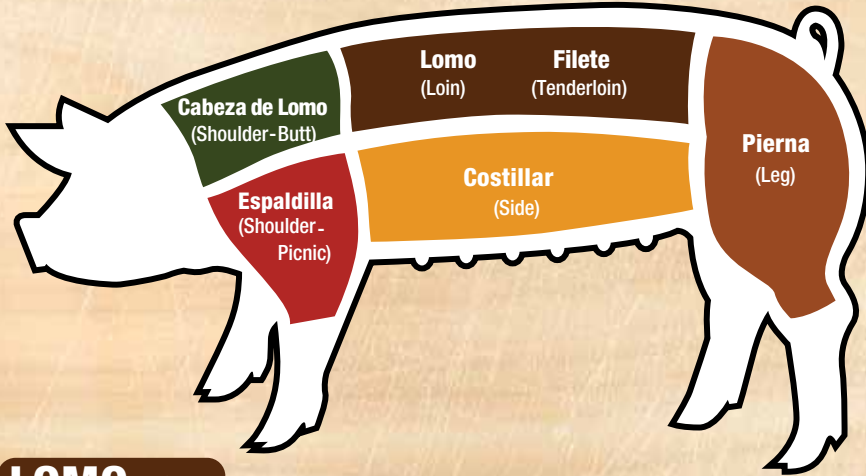




El sabor de mil platillos



U.S. Pork - Datos de Nutrición

- Los productores de U.S. pork usan mejoradas técnicas de producción para producir carne de cerdo que es 16% más magro que el cerdo de hace 20 años atrás.*
- El filete de lomo de cerdo tiene grasa igual que la pechuga de pollo sin piel.
- El cerdo también es una gran fuente de proteínas, aminoácidos esenciales, hierro, zinc y vitaminas B.
- 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."

*Fuente de información de nutrición: USDA Handbook 2006

U.S. Pork - Facts on Nutrition

- U.S. pork producers utilize improved production techniques to produce pork that is 16% leaner than 20 years ago.*
- Pork tenderloin is just as lean as a skinless chicken breast.
- Pork is a great source of high-quality protein, essential amino acids, iron, zinc and B vitamins.
- You don't have to memorize the names of the leanest pork cuts. Just look for "loin" in the name, such as pork loin chop or sirloin roast.

*Source for nutrition information: USDA Handbook 2006

LOMO (LOIN)



FILETE (TENDERLOIN)



COSTILLAR (SIDE)



CABEZA de LOMO (SHOULDER - BUTT)



PIERNA (LEG)

