

COMPOSICIÓN DE DIFERENTES PARTES DEL CERDO

CANTIDADES POR 100 G DE PORCIÓN COMESTIBLE	LOMO DE CERDO	SOLOMILLO DE CERDO	CHULETA DE CERDO	PANCETA DE CERDO	TOCINO DE CERDO
Energía (kcal)	104	130	327	469	673
Proteína (g)	20	21	15,4	12,5	8,4
Grasa total (g)	2,65	5,1	29,5	46,6	71
AGS (g)	0,9	2,05	9,52	15,04	22,92
AGM (g)	1,1	2,37	12,33	19,59	29,86
AGP (g)	0,65	0,44	4,51	7,13	10,86
Colesterol (mg)	58	72	72	57	57
Hidratos de Carbono (g)	0	0	0	0	0
Sodio (mg)	70	53	76	680	560
Potasio (mg)	300	420	370	160	75
Magnesio (mg)	16	25	17	13	5
Fósforo (mg)	170	230	170	108	177
Hierro (mg)	1,8	1,2	0,8	0,9	0,7
Cinc (mg)	1,6	1,6	1,6	1,5	0,4
Vit B ₁ (mg)	0,79	1	0,57	0,32	-
Vit B ₂ (mg)	0,2	0,26	0,14	0,12	-
Vit B ₆ (mg)	0,39	0,45	0,29	0,27	-
Vit B ₁₂ (µg)	2,1	0,7	2	Tr	Tr
Niacina (mg Eq.)	4,1	4,3	7,2	4,2	1,3
Declaraciones Nutricionales	<p>Bajo contenido de grasa, grasas saturadas y sodio/sal.</p> <p>Alto contenido de proteínas, potasio, fósforo, vitamina B₁ y B₁₂.</p> <p>Fuente de zinc, vitamina B₃, B₆.</p>	<p>Bajo contenido en sodio/sal.</p> <p>Alto contenido de proteínas, fósforo, vitamina B₁ y B₆.</p> <p>Fuente de potasio, zinc, vitamina B₂, B₃ y B₁₂.</p>	<p>Bajo contenido en sodio/sal.</p> <p>Fuente de proteínas, potasio, fósforo, zinc y vitamina B₁</p> <p>Alto contenido de vitamina B₁, B₃, B₆ y B₁₂.</p>	<p>Fuente de fósforo, zinc, vitamina B₁, B₃ y B₆.</p>	<p>Fuente de fósforo.</p>