



**Kekén**<sup>®</sup>

EJEMPLAR GRATUITO

# SABOR SEGURO

---

Seguridad alimentaria nutricional  
en la carne de cerdo



¡Escanea el código  
y siguenos!



Kekén®

## SABOR SEGURO

La carne de cerdo es una fuente importante de **proteínas y nutrientes esenciales** que acompañan varias etapas de nuestro crecimiento y la vida diaria: la niñez, adolescencia, juventud y etapa adulta. Sus beneficios están presentes en tareas como el aprendizaje escolar, la práctica de deporte y el rendimiento laboral, además de ser clave en la regeneración y fortalecimiento de los músculos.

Además de su aporte proteico, la carne de cerdo es rica en **vitaminas del complejo B, hierro y zinc**, fundamentales para el desarrollo cognitivo, la producción de energía y el mantenimiento de un sistema inmunológico saludable.

Su versatilidad en la cocina y su perfil nutricional la convierten en una **opción accesible y equilibrada** dentro de una alimentación balanceada.

En esta revista, exploraremos los beneficios de la carne de cerdo, cómo identificar carne segura en el mercado, así como **consejos y buenas prácticas en la cocina** para su correcta manipulación y preparación.

Además, abordaremos aspectos clave de la **seguridad alimentaria**, brindando información útil para garantizar un consumo responsable y saludable.

---

ALIMENTACIÓN,  
TRADICIÓN Y  
SALUD PARA  
TODOS

---



# BENEFICIOS DE LA CARNE DE CERDO EN TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA

La carne de cerdo es una fuente de proteína de alta calidad, esencial para el crecimiento, el desarrollo muscular y el mantenimiento de una buena salud en cualquier etapa de la vida, contiene:

- **Proteínas de alta calidad** como aminoácidos esenciales: Histidina, Isoleucina, Leucina, Lisina, Metionina, Fenilalanina, Treonina, Triptófano, Valina. Estas intervienen en la función adecuada del cerebro, energía en el ejercicio, el metabolismo de la glucosa, descompone la grasa y cuida el hígado.
- **Vitaminas del complejo B:** B1, B3, B6, B12, entre otras, que ayudan al sistema nervioso y la salud en piel, uñas y cabello.
- **Minerales esenciales** como el hierro y el zinc.  
**Hierro:** favorece el recorrido del oxígeno en el cuerpo  
**Zinc:** ayuda como barrera contra enfermedades y mantiene sana la vista



## RECOMENDACIÓN DE CONSUMO

Para una alimentación equilibrada, se recomienda consumir carne de cerdo magra 2 a 3 veces por semana, combinándola con verduras, legumbres y cereales.

Elegir cortes bajos en grasa, como el lomo o la pierna, y preparaciones saludables (asada, a la plancha o al horno) ayuda a maximizar sus beneficios nutricionales.

# CÓMO IDENTIFICAR CARNE DE CERDO SEGURA

Para identificar que la carne de cerdo es segura para el consumo, es importante evaluar su **apariciencia, olor y textura**.

Una carne fresca y de buena calidad debe tener un color **rosado uniforme**, con **grasa blanca o ligeramente cremosa**. Si presenta manchas **verdosas, grises** o un **tono oscuro**, podría estar en mal estado.

La **textura** debe ser **firme y ligeramente húmeda**, pero no **pegajosa ni viscosa**.

El **olor** también es un indicador clave: **una carne fresca tiene un aroma suave y ligeramente dulce**, sin señales de **descomposición**.

Siempre verifica la **fecha de caducidad y almacenamiento** en **refrigeración o congelación**.



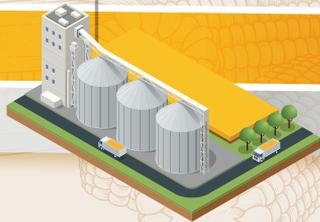
# ¿QUÉ ES LA SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL?

En el mundo, la seguridad alimentaria nutricional es reconocida como el **acceso de las personas a alimentos suficientes, seguros y nutritivos** para un crecimiento, así como una vida activa y saludable. Desde Kekén contribuimos con este concepto mediante una carne de cerdo segura y confiable.



## PASO 1

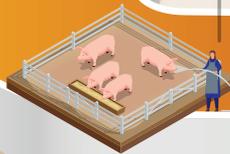
Elaboramos el alimento de nuestros cerdos para su sano crecimiento y hasta cumplir con una adecuada nutrición humana.



Una cadena productiva completa para un **mayor control** de todos los procesos.

## PASO 2

Criamos y cuidamos a nuestros cerdos cumpliendo con normas internacionales certificadas para que gocen del mejor bienestar animal.



## PASO 3

Tenemos tecnología para que cada bocado garantice la calidad, higiene y sabor que merecen las y los mexicanos de forma sostenible.



## PASO 4

En nuestras procesadoras, estamos coordinados con representantes del gobierno federal para ofrecer una carne de cerdo para un consumo seguro y nutritivo.



En el camino hacia  
un **consumo**  
**responsable** cada  
decisión cuenta.

Elegir productos que aporten por medio de una **producción sostenible** y en la **seguridad alimentaria** nutricional de nuestro país, es un paso vital para alcanzar un futuro donde la alimentación trascienda en **bienestar justo** y **seguro** para todos.



## PASO 6

Con el certificado TIF en nuestras procesadoras, es la garantía para el bienestar de tu familia.

La confianza por nuestro alimento es reconocida en México y varios países.



## PASO 5

Contratamos y capacitamos a especialistas de la seguridad alimentaria nutricional.



## CONSEJOS Y BUENAS PRÁCTICAS PARA EL MANEJO DE LA CARNE CRUDA



### Compra responsable

- Adquiere carne en establecimientos confiables que garanticen **condiciones higiénicas adecuadas**.
- **Revisa las etiquetas** para verificar fechas de caducidad, condiciones de almacenamiento y certificaciones de calidad.
- Transporta la carne en bolsas térmicas o refrigeradas para evitar que se rompa la **cadena de frío**.

### Evitar la contaminación cruzada

- Mantén la carne cruda separada de otros alimentos, especialmente los que se consumen sin cocción.
- Usa tablas de cortar y utensilios exclusivos para la carne cruda y lávalos con agua caliente y jabón después de cada uso.
- Almacena la carne en recipientes herméticos en la parte inferior del refrigerador para evitar derrames de jugos sobre otros productos.

### Higiene en la cocina y personal

- Lávate las manos con agua y jabón antes y después de manipular carne cruda.
- Desinfecta las superficies de trabajo en la cocina con soluciones como agua con cloro o vinagre.
- Evita tocarte la cara, el cabello u otros objetos mientras manipulas carne cruda.

### Cocción segura de la carne

- Usa un termómetro de cocina para verificar que la carne alcance la temperatura interna segura, para la carne de cerdo: 71 °C, Pollo: 75 °C, Carne de res (término medio): 63 °C.
- No consumas carne cruda o parcialmente cocida sin verificar su seguridad.

Siguiendo estas prácticas, puedes garantizar la **seguridad alimentaria** y disfrutar de platillos sin riesgos para la salud.

# Wraps

## de cerdo con hongos



### Ingredientes:



TIEMPO:  
**20**  
MIN

PORCIONES:  
**2**  
PERSONAS

APORTE  
NUTRIMENTAL  
1PORCIÓN:  
**498**  
KCAL

- 2 milanesas de cerdo en fajitas (120 g)
- 2 hongos portobello en tiras (200 g)
- 2 cditas de aceite de oliva (27 g)
- ½ cdita de hojas de tomillo seco
- Sal y pimienta negra molida
- 4 hojas de lechuga
- 1 taza de espinacas baby (35 g)
- ¼ de pimiento rojo cortado (55 g)

### Ingredientes para aderezo

- ¼ de taza de yogur griego
- 2 cdas de mayonesa light (40 g)
- 2 cdas de queso de cabra (24 g)
- 1 cdita de perejil picado
- ¼ de cdita de pimienta negra molida
- ¼ de cdita de ajo en polvo



Escanea el código QR  
para ver el video:



### Instrucciones:



1. Inicia el aderezo mezclando el yogur griego con la mayonesa, el queso de cabra, el perejil, el ajo y la pimienta. Refrigerera.
2. Salpimenta y sofríe las fajitas de milanesa de cerdo por 8 minutos, agrega los hongos portobello y fría por 5 minutos más.
3. Para la elaboración de los wraps extiende una hoja de lechuga y unta en el centro una cuarta parte del aderezo.
1. Distribuye encima del aderezo el salteado de cerdo con hongos, las espinacas y los bastones de pimiento rojo. Dobla hacia el centro los bordes de la hoja y enrolla sobre sí misma.
2. Repite el paso anterior con los ingredientes restantes y sirve los wraps de cerdo con hongos.



# LA CARNE DE CERDO: VERSATILIDAD Y TRADICIÓN GASTRONÓMICA MEXICANA

La carne de cerdo es una de las más **versátiles** en la cocina, gracias a su **variedad de cortes** y su **capacidad para adaptarse** a múltiples técnicas de preparación. Desde guisos, asados y estofados hasta preparaciones al horno, a la parrilla o fritas, esta proteína se ha convertido en un elemento fundamental en la dieta de muchas culturas. Su **textura y sabor** permiten combinarla con una amplia gama de ingredientes, desde salsas dulces y afrutadas hasta chiles y especias intensas, lo que la convierte en una base ideal tanto para recetas tradicionales como para creaciones contemporáneas.

En la gastronomía mexicana, la carne de cerdo ocupa un lugar destacado y profundamente arraigado en la identidad culinaria del país. Platillos icónicos como la cochinita pibil en Yucatán, el pozole en diversas regiones, los tacos al pastor en el centro del país y las carnitas michoacanas son solo algunos ejemplos de cómo esta carne ha sido reinterpretada en cada rincón del territorio. Su uso se ha entrelazado con técnicas ancestrales y sabores prehispánicos, así como con ingredientes traídos durante la colonización, creando una riqueza gastronómica única.

Además de su valor cultural, la carne de cerdo también destaca por su **accesibilidad y rendimiento** en la cocina. Desde el lomo y la pierna hasta cortes más económicos como la espaldilla o el cuero, cada parte tiene un uso específico y apreciado. Esta cualidad ha permitido que la carne de cerdo se mantenga vigente en la cocina cotidiana, en celebraciones familiares y en la alta gastronomía, consolidando su lugar como una proteína esencial en la mesa mexicana.



# SOPA DE LETRAS EN LA COCINA

SABOR SEGURIDAD ALIMENTARIA  
NUTRICIÓN CADENA DE VALOR CARNE  
CERDO PROTEINAS HIGIENE COCCIÓN

P R O T E I N A S S C  
W R E S P O N S A B A  
R J N C O C C I Ó N R  
S T E I U Ó N B U U N  
U G I N I C C Z S T E  
S E G U R I D A D R D  
A L I M E N T A R I A  
Y S H R U H O C P C O  
C A D E N A D E Y I G  
C B V A L O R P Y Ó R  
Q O T Z J T E P Q N C  
M R K L I H C L E K T



# ALIMENTAMOS A LAS FAMILIAS DE MÉXICO Y EL MUNDO

Únete a nuestro equipo  
de profesionales

¡Comunícate  
con nosotros!

PLANTAS PROCESADORAS:

Umán: 999 240 0793

Sahé: 999 322 8553

GRANJAS: 999 362 9712

PLANTAS DE ALIMENTO  
BALANCEADO: 999 322 3777

COMERCIAL: 999 266 3375

Kekén



Juntos podemos cuidar el planeta.  
No me tires ¡Recíclame!

El interior de este ejemplar está hecho con papel reciclado.