

**CERDO. PREPARACIÓN.** Científicos del Departamento de Ciencias Nutritivas y Dietética de la Universidad de Nebraska investigaron las cualidades sensoriales y nutritivas de la carne magra de cerdo cocinada de tres modos diferentes: a la parrilla, en microondas y frita, con agitación. En todos los casos se adicionó una pequeña cantidad de aceite vegetal y la temperatura interna alcanzada por la carne fue la misma, siempre 66° C. Los resultados indican claramente que la carne frita retiene significativamente más vitamina B6 , tiamina, hierro, magnesio y cinc que en cualquiera de los otros dos métodos alternativos. Además, los atributos sensoriales (coloración, tierna, jugosa) también fueron superiores para la carne frita.