

### Valores Nutricionales (Medios para 100g de Producto Crudo)

A continuación se muestran los valores nutricionales promedio por 100g para un corte magro, como el lomo, y para carne picada con contenido medio de grasa:

Componente	Lomo de Cerdo (Corte Magro, Crudo)	Carne Picada de Cerdo (Cruda)
<b>Valor Energético</b>	Aprox. 143–176 kcal	Aprox. 263 kcal
<b>Proteínas</b>	Aprox. 22,6 – 26 g	Aprox. 16,88 g
<b>Grasas Totales</b>	Aprox. 3,5 – 8,8 g	Aprox. 21,19 g
<b>Carbohidratos</b>	0 g	Menos de 1 g
<b>Agua</b>	-	Aprox. 61,06 g
<b>Minerais</b>	Rica en hierro y selenio	-
<b>Vitaminas</b>	Rica en complejo B, B1, B6, B12	-

**Nota:** Los valores pueden variar con base en la cría del animal, el tipo de pienso (ración) y el corte específico.