

Guía “Importancia de la carne de vacuno en la alimentación de los españoles”

La relación entre el consumo de carne y la salud, una cuestión de equilibrio

- *Un consumo adecuado de carne de vacuno aporta ácidos grasos poliinsaturados y ácido linoleico conjugado, beneficiosos para la salud cardiovascular*
- *Los cortes de vacuno bajos en grasas, como la tapa, contienen menor cantidad de grasa bruta que la pechuga de pollo*
- *Un documento interesante para transmitir al colectivo sanitario conocimientos en nutrición basados en la evidencia científica actual*

Madrid, 12 de marzo de 2018.- La Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) ha presentado la guía “Importancia de la carne de vacuno en la alimentación de los españoles”, realizada por miembros del Grupo de Trabajo de Nutrición de SEMERGEN, en colaboración con la Fundación Española de la Nutrición (FEN). Dicho documento concluye que **la carne de vacuno es un alimento saludable en el marco de una dieta variada y equilibrada**. El Dr. José Luis Llisterri, presidente de SEMERGEN, ha sido el encargado de presentar esta guía junto con el Dr. José Manuel Fernández y la Dra. María Luisa López Díaz-Ufano, coordinador y miembro del Grupo de Trabajo de Nutrición de SEMERGEN, respectivamente.

Según el presidente de SEMERGEN, “se trata de una guía basada en **las últimas evidencias científicas sobre la relación entre la carne de vacuno y la salud**, dirigida a los profesionales médicos para incrementar su formación en materia de nutrición”. **Un documento necesario ya que en la facultad de Medicina la formación en esta área es muy escasa**. “En la consulta diaria nos enfrentamos a diversidad de pacientes (obesos, diabéticos, ancianos...) cuya alimentación es determinante para la evolución de su enfermedad, y no siempre disponemos de los recursos formativos para tratarlos adecuadamente. Por ello, desde SEMERGEN, como Sociedad Científica cuya misión es velar por el **desarrollo y la formación continuada de los médicos de Atención Primaria**, hemos creído conveniente avalar este documento”, concluye el Dr. Llisterri.

Los beneficios de la carne de vacuno

La carne de vacuno es un **alimento rico en proteínas de alto valor biológico** (con presencia de aminoácidos esenciales), **que aporta vitaminas del grupo B y minerales**, como hierro, potasio, fósforo y zinc, de elevada biodisponibilidad. “Estos nutrientes contribuyen al **adecuado funcionamiento del sistema nervioso y muscular y son beneficiosos para la piel y la visión**. Además, la deficiencia en el aporte dietético de hierro es uno de los problemas nutricionales más comunes que aparece especialmente en mujeres en edad fértil y niños”, indica la Dra. María Luisa López Díaz-Ufano, miembro del Grupo de Trabajo de Nutrición de SEMERGEN.

Esta carne permite una gran variedad de cortes bajos en grasas como la tapa, la cual **posee menor cantidad de grasa bruta que la pechuga de pollo** (2 g y 2,8 g de lípidos, respectivamente).

Un consumo moderado (hasta 3-4 raciones por semana) no incrementa el riesgo cardiovascular, escogiendo piezas magras y retirando la grasa visible antes de su cocinado. Además, deben evitarse procedimientos culinarios en los que exista contacto directo con el fuego o frituras, prefiriendo los métodos de cocción que eviten el ennegrecimiento de la carne y la aparición de zonas quemadas.

*“La carne de vacuno aporta proteínas de alto valor biológico de especial importancia durante la edad infantil, la adolescencia, la gestación, en los mayores y en los deportistas. **Dada la enorme variedad de productos cárnicos del vacuno y sus propiedades nutricionales, sería un error generalizar sobre su consumo y efectos en la salud humana**”,* explica el Dr. José Luis Llisterri, quien concluye que *“la relación entre el consumo de carne y la salud es una cuestión de equilibrio”*.

Implicaciones del consumo de carne

En los últimos años, el consumo de carne ha creado controversia debido a su relación con el desarrollo de enfermedades crónicas como la enfermedad cardiovascular y el cáncer colorrectal. A pesar de que existen estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que evidencian científicamente este efecto en la carne procesada (salchichas, jamón, cecina, etc.), **todavía no se han encontrado estudios determinantes sobre la relación entre la incidencia de cáncer y el consumo de carne roja**, entre la que se encuentra la carne de vacuno. Concretamente, la OMS clasifica la carne procesada como Grupo 1, *“cancerígenas para los seres humanos”* y con suficiente evidencia científica demostrada, mientras que la carne roja pertenece al Grupo 2A, *“probablemente cancerígenas para los seres humanos”* pero de evidencia limitada en donde no se pueden descartar otras explicaciones.

*“Resulta fundamental realizar una ingesta adecuada de carne, evitando el consumo excesivo y descontrolado, ya que **es rica en ácidos grasos poliinsaturados y ácido linoleico conjugado y es fuente de importantes micronutrientes como el hierro, la vitamina B12, el magnesio, el fósforo y el zinc**”,* indica el Dr. José Manuel Fernández, coordinador del Grupo de Trabajo de Nutrición de SEMERGEN. Asimismo, aporta proteínas de alto valor biológico, como el pescado y los huevos, y contiene todos los aminoácidos esenciales necesarios para formar nuevas proteínas, cuestión que no sucede con los alimentos de origen vegetal. *“De ahí que su combinación con otros alimentos resulta crucial en una dieta saludable ya que permite aumentar la absorción del hierro presente en las legumbres o las verduras”*, concluye el Dr. Fernández.

Por otro lado, la composición nutricional de la carne puede variar **dependiendo de la pieza que se consume y la edad del sacrificio del animal**. Por ello, cuando se habla de una alimentación saludable, se recomienda optar por las piezas más magras con un contenido de grasa menor al 10%, ya que aportan proteínas de alto valor biológico con una menor cantidad de grasas.

Para más información:
María Vargas Tabuenca
Responsable Comunicación SEMERGEN
comunicacion@semergen.es
+34 676 800 594