

SAL DE DUDAS

¿La carne roja es mala o no?

¿En qué quedamos? Unos dicen que es malísima y otros que no tanto. Descubre cuáles son los peligros de la carne roja y procesada y cuánta puedes comer.

ACTUALIZADO A 01 DE ABRIL DE 2020, 08:01
ESCRITO POR: Araceli Herrero



La carne roja es una fuente excepcional de proteínas de alta calidad, así como de minerales ([hierro](#), [magnesio](#), [zinc](#)...) y de [vitaminas](#) ([vitamina B12](#), B3 o B6). A pesar de esto, la carne roja y la carne procesada también pueden contener, en mayor o menor medida (y ya sea porque están de forma natural en la carne o son añadidos o

formados durante el procesamiento o el cocinado), compuestos como los ácidos grasos saturados, el [colesterol](#), la sal, los nitritos, etc, que pueden poner en riesgo la salud.

La carne roja es rica en proteínas de alta calidad, minerales y vitaminas.

De hecho, en los últimos años el consumo de carne roja y de carne procesada ha descendido drásticamente en todo el mundo, principalmente debido a la aparición de diversos estudios que han puesto en evidencia sus efectos negativos sobre la salud.

¿CUÁLES SON LOS PELIGROS DE COMER CARNE ROJA?

En general, todos esos estudios apuntan a que el consumo de carne roja está asociado con un mayor riesgo de sufrir [enfermedades cardiovasculares](#) o incluso, [cáncer](#). A esta conclusión llegó, por ejemplo, un estudio realizado por el Departamento de Nutrición de la Universidad de Harvard, que observó además, cómo la ingesta de una porción de carne roja no procesada al día incrementaba en un 13% el riesgo de mortalidad, mientras que el consumo de la misma cantidad de carne procesada incrementaba el riesgo hasta en un 20%.

Según la OMS, la carne roja y la procesada pueden aumentar el riesgo de padecer cáncer.

De hecho, la OMS publicó en 2015 un informe que concluía que la carne roja es "probablemente carcinogénica para los seres humanos", lo que significa que hay alguna evidencia de que puede aumentar el riesgo de cáncer; y que las carnes procesadas son "carcinógenas para los seres humanos", lo que quiere decir que existen pruebas suficientes

de que la ingesta de carne procesada aumenta el riesgo de cáncer, en concreto, de cáncer colorrectal y en menor medida, de cáncer de estómago.



EL ORIGEN DE LA CONTROVERSID

Pero mientras que la OMS alertaba de que un consumo elevado de carne roja estaría relacionado con un mayor riesgo de sufrir cáncer, diabetes y cardiopatías, un nuevo estudio publicado en la revista *Annals of Internal Medicine* concluía que no hay suficiente evidencia para asegurar que comer carne roja y procesada sea perjudicial para la salud, por lo que no sería necesario limitar su consumo.

Sin embargo, frente a estos hallazgos, expertos en salud pública de todo el mundo se han opuesto a las conclusiones del estudio y aseguran que este presenta importantes fallos metodológicos, al tiempo que critican que hayan equiparado la carne roja con la procesada y que para su elaboración no hayan contado ni con expertos en cáncer ni tampoco en nutrición.



¿CUÁNTA CARNE ROJA SE PUEDE COMER?

Así y a pesar de las conclusiones de este último estudio, [Alma Palau, presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas](#), asegura que hay que seguir las recomendación de reducir el consumo de carne roja y más aún, de carne procesada. Para ella hay evidencias científicas sólidas que relacionan el alto consumo de carne roja con varios tipos de cáncer.

Se recomienda comer menos de 500 g de carne roja a la semana y evitar las procesadas.

Pero hay que tener en cuenta que las recomendaciones de la [Agencia para la investigación del Cáncer \(IARC\)](#), el órgano de la Organización Mundial de la Salud (OMS), eran moderar el consumo de carne roja, pero no dejar de consumirla ya que como hemos mencionado, tiene un gran valor nutricional. El consejo de Alma Palau es, por tanto, comer menos de 500 g de carne roja a la semana en el caso de los adultos (en proporción, los niños deben consumir menos) y evitar las carnes procesadas lo máximo posible.



NO OLVIDES EL RESTO DE LA DIETA

A la hora de determinar lo nocivo o no que puede ser para nuestra salud el consumo de carne roja, no podemos obviar el resto de nuestra dieta y si es saludable o no. Como señala Alma Palau, el factor perjudicial de las carnes rojas y las carnes procesadas puede disminuir si la dieta en general es rica en vegetales frescos, frutas y fibra en general. Del mismo modo, un patrón dietético muy carnívoro asociado a la ingesta de alcohol y al hábito de fumar aumenta el riesgo de sufrir enfermedades.

El problema está en que precisamente, un alto consumo de carne roja se relaciona con patrones de alimentación poco saludables ya que suele coincidir con personas que ingieren gran cantidad de grasas (mantequilla, quesos curados, productos procesados) y por el contrario, consumen poca cantidad de vegetales, legumbres y cereales.

<https://www.clara.es/bienestar/alimentacion/la-carne-roja-es-mala-o-no> 16180

The screenshot shows the top navigation bar of the CLARA website with categories: MODA, BELLEZA, ACTUALIDAD, SHOPPING, CORONAVIRUS, CORTES DE PELO, and ADELGAZAR. There is a NEWSLETTERS button and social media icons for Facebook, Instagram, Pinterest, YouTube, and Twitter. The main article title is "¿La carne roja es mala o no?" under the sub-header "SAL DE DUDAS". The text below the title asks "¿En qué quedamos? Unos dicen que es malísima y otros que no tanto. Descubre cuáles son los peligros de la carne roja y procesada y cuánta puedes comer." and includes a date "ACTUALIZADO A 01 DE ABRIL DE 2020, 08:01". The author is listed as "Araceli Herrero". There are social sharing icons for Facebook, WhatsApp, Twitter, and Pinterest. At the bottom right, there is an advertisement for Openbank (Grupo Santander) celebrating "Día del Libro" with a 40€ offer.