



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas

Postura de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas ante la controversia en torno al consumo de carne, salud y sostenibilidad.

Autores: Baladía E, Moñino M, Russolillo G, Santaliestra AM, Palau AM. Academia Española de Nutrición y Dietética y Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas.

Revisores: han revisado este documento los miembros de la Comisión Ejecutiva del Consejo General Luis Frechoso, María José Ibáñez, Eva María Pérez.

Cita del documento: Baladía E, Moñino M, Russolillo G, Santaliestra AM, Palau AM. Postura de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas ante la controversia en torno al consumo de carne, salud y sostenibilidad. Disponible en: <https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/posicionamientocarnes.pdf>

Declaración de postura

La Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, tras evaluar el impacto en salud y medioambiental del consumo de carne, y considerando la tendencia al alza en el consumo de carnes en la población española, cree que se deben continuar aplicando las **estrategias de salud pública que tengan como objetivo fomentar el consumo de alimentos frescos y poco procesados de origen vegetal propios de la dieta mediterránea, como las frutas y hortalizas, legumbres, cereales de grano entero y sus derivados, aceite de oliva y frutos secos y semillas, entre otros, y por ende, limitar el consumo de alimentos de origen animal en general y promover la reducción del consumo de carnes en particular, especialmente carnes rojas y procesadas, promoviendo en todo momento un patrón alimentario saludable y sostenible, y no centrándose únicamente en un grupo de alimentos.** Así mismo, anima a las administraciones a que actúen de modo coordinado, en línea con las posturas adoptadas por organizaciones de referencia como la Organización Mundial de la Salud, o las Naciones Unidas, para que refuercen las políticas que faciliten el acceso a alimentos saludables propios de nuestro entorno geográfico, y que se refuercen las acciones para producir alimentos de un modo más respetuoso con el medio ambiente y el bienestar animal, así como reducir el desperdicio alimentario en los hogares, pues

su impacto en el medioambiente es también significativo. Por último, es importante destacar que, para asegurar patrones de alimentación más saludables y sostenibles, que aporten salud a la población y al planeta, es necesario hacerlo desde un enfoque integral de los sistemas alimentarios.

El problema.

Actualmente (08/07/2021), parte de la Agenda política (Ministerio de Consumo) ha puesto de relieve la necesidad de disminuir el consumo de carne. Las razones para la campaña “Menos carne, más salud” han sido principalmente medioambientales y de salud. El Ministerio de Agricultura y el sector ganadero se han desmarcado de la campaña.

Ante esta situación, la Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas creen necesaria emitir una postura al respecto.

El estado de la cuestión.

Consumo de carne y salud, ¿qué dice la ciencia?

En octubre de 2015, la *International Agency for Research on Cancer (IARC)* publicó un [informe](#) en el que el grupo clasificaba las carnes procesadas como un producto carcinogénico, y las carnes rojas como probablemente carcinogénicas. A raíz de dicho informe, la Organización Mundial de la Salud [dio por ratificada](#) su postura publicada en 2002 en el informe "[Dieta Nutrición y prevención de Enfermedades Crónicas](#)", en la que establecía una asociación entre consumo de carnes rojas y procesadas y el riesgo de cáncer colorrectal.

En la misma dirección, [una revisión](#) de 22 revisiones robustas realizada en 2019, concluyó que las pruebas de baja y muy baja certeza sugieren una asociación positiva entre el consumo de carne procesada y el riesgo de cáncer, diabetes tipo 2, y enfermedad cardiovascular.

Por otro lado, y en dirección opuesta, en el marco de un proyecto de generación de [guías alimentarias basadas en la evidencia \(NutriRECS\)](#), tras considerar los resultados de 4 revisiones robustas concluyó que las pruebas de baja y muy baja certeza sugieren que reducir 3 raciones el consumo de carne roja y carnes procesadas, tendría una reducción muy leve del riesgo cardiovascular y mortalidad por cáncer. Las pruebas llevaron a este grupo a considerar como recomendación general que los adultos no modifiquen su consumo actual de carnes rojas o de carnes procesadas.

Finalmente, pruebas de baja o muy baja certeza de [otra revisión robusta](#), sugieren que el consumo de carnes blancas no tendría un impacto en la salud cardiovascular ni en la mortalidad total.

Las investigaciones ofrecen una baja certeza para tomar decisiones tanto para limitar el consumo de carnes, como para decidir no modificar el patrón de consumo. Por otro lado, en otra [revisión sistemática](#) la mayoría de los estudios incluye comparaciones entre consumir lo mínimo *versus* duplicar-triplicar o incluso quintuplicar el consumo de carne roja, y no se analiza el efecto por ejemplo de la carne blanca, por lo que los resultados son “parciales” y no existe evidencia si se consumiera la carne roja dentro de las recomendaciones dadas para una alimentación saludable. Ante esta incertidumbre parecen coexistir dos formas diferentes de interpretar el impacto del consumo de carnes rojas y procesadas en la salud, una hacia limitar su consumo, y otra hacia una recomendación de mantener su consumo actual, si bien esta última se sustenta en revisiones que han tenido en cuenta sólo una reducción de 3 raciones a la semana, desconociendo qué resultados se obtendría de una reducción mayor y en coherencia con las recomendaciones actuales de reducir el consumo de alimentos de origen animal, en particular las carnes rojas del orden de 2 o 3 veces al mes.

La Academia Española de Nutrición y Dietética desea incidir en que la evaluación del impacto en la salud de grupos de alimentos de forma aislada del patrón alimentario es posible que sea una aproximación poco acertada. Los patrones alimentarios serían mucho más que la suma de grupos de alimentos o su evaluación de forma aislada, dada la interrelación entre ellos, sus nutrientes y el resto de sustancias activas, como, por ejemplo, las presentes en los alimentos de origen vegetal, así como de la interacción entre la matrices de los distintos alimentos, yendo más allá del efecto que un alimento, grupo o nutriente, pueda suponer para la salud.

Asimismo, la Academia Española de Nutrición y Dietética desea resaltar que es posible que la disminución de 3 raciones de carnes rojas y procesadas usada para evaluar el impacto de limitar el consumo de carnes en la salud, sea insuficiente.

El estado de incertidumbre en torno al impacto del consumo de carnes rojas y procesadas y la salud, dificulta la toma de decisiones en base a la ciencia, aunque considerando el consumo actual en España, [con un aumento de hasta el 10.5% en el último año](#), **la Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, opinan que la postura más acertada para la salud de la población española es reducir el consumo de alimentos de origen animal, principalmente limitar el consumo de carnes rojas y procesadas, y aumentar el consumo de alimentos frescos y poco procesados de origen vegetal.**

Consumo de carne, medioambiente y sostenibilidad.

En 2019, el programa de las Naciones Unidas [hizo una llamada](#) para revertir el cambio climático, describiendo las dietas basadas en plantas como una gran oportunidad para mitigar y adaptarse al cambio climático, e incluyendo una recomendación de política para reducir el consumo de carne.

La *Food and Agriculture Organization of the United Nations* [publicó en 2019](#) los principios que deberían guiar la llamada “Dieta Saludable y Sostenible”. En este documento se enfatiza que la transición nutricional que viven los países industrializados, determinados en gran medida, por afluencia de población a zonas urbanizadas, aumenta la demanda de carnes, pescados, lácteos, huevos, azúcares y grasas, y con ellos, la presión sobre el medioambiente.

Un [modelo teórico](#) elaborado en 2019 y que incluyó 12 estudios, sugirió que las dietas más sostenibles estarían basadas en plantas con reducciones en el consumo de carne, en particular, la de rumiantes. Un [estudio similar](#) que consideró datos de 85 países publicado en 2020, concluyó que proporcionar consejos más claros sobre la limitación del consumo de alimentos de origen animal, en particular carne de vacuno y lácteos, tendría el mayor potencial sobre la sostenibilidad de las guías alimentarias.

Estas estimaciones teóricas son acordes con los resultados de una [revisión robusta que incluyó 23 estudios y que fue publicada en 2016](#), que sugirió que había pruebas consistentes para señalar que un patrón dietético más bajo en energía total, rico en alimentos de origen vegetal y bajo en alimentos de origen animal, especialmente bajo en carnes rojas, se asociaría con un menor impacto en el medio ambiente.

En la misma línea, [otra revisión robusta publicada en 2016](#) sugirió que, en países con altos ingresos, podrían existir beneficios ambientales al cambiar las dietas actuales a una variedad de patrones dietéticos más sostenibles. Dichos beneficios ambientales fueron en gran medida proporcionales a la magnitud de la reducción del consumo de carne, particularmente de rumiantes, y la reducción de lácteos. También, en la misma línea se ha pronunciado el [Programa del Medio Ambiente de las Naciones Unidas](#) en cuanto a los modelos de producción agraria, promoviendo así modelos de

producción agraria más respetuosos con el medio ambiente. Realizar esfuerzos para promover la adopción de dietas que apoyen estos cambios podría tener beneficios ambientales.

En relación a la percepción de los consumidores, una [revisión robusta publicada en 2019](#), halló que son minoritarios los consumidores sensibilizados con el impacto del consumo de carne en el planeta, dispuestos a evitar o reducir su consumo por razones ambientales, y que ya hayan cambiado su ingesta de carne por motivos ecológicos. Sin embargo, en la actualidad, existe una tendencia en países de nuestro entorno a que los consumidores adopten ciertas [estrategias de reducción de la carne](#), si bien esta recomendación se puede enmarcar en la recomendación actual de equilibrar las proteínas de origen animal y las de origen vegetal.

Por otra parte, y como apuntan algunos [primeros estudios](#), es importante destacar que el consumo de carnes producidas por métodos extensivos y tradicionales, basados en economía circular, juega un papel relevante en el mantenimiento de la biodiversidad en zonas, muchas veces no cultivables, y que se asocia con la economía de las familias, la resiliencia y el tejido productivo y social de los entornos rurales.

En la actualidad, los datos científicos disponibles parecen apuntar de forma unánime a que una reducción del consumo de carnes, en particular de carnes rojas y procesadas, podría tener un impacto positivo para el planeta.

Según las Encuestas nacionales de Alimentación ENALIA1 y 2, el consumo de carne en general, y de roja en particular, es superior al recomendado en todos los grupos de edad. Los españoles consumimos carne roja fresca hasta dos veces por semana (257.39g/persona – 2 raciones de unos 125g), y casi a diario, carnes procesadas (32.38g/persona/día – unas 6 raciones de 40g). Si se suman las carnes frescas y procesadas, sin considerar el animal de procedencia, cada español comería 108g de carne al día, es decir 756 gramos a la semana y 39.4 kilos al año, cuando lo recomendable, según la comisión *EAT The Lancet* para una alimentación sostenible sería no exceder los 43g día, o lo que es lo mismo, 300g a la semana y 16.6 kilos al año.

¿Cómo implementar estas recomendaciones en mi estilo de vida y de alimentación?

A falta en nuestro país de unas guías de alimentación saludable y sostenibles basadas en la evidencia y dirigidas a la población española, la Academia recomienda:

- 1.- Aumentar el consumo de alimentos de origen vegetal como frutas y hortalizas, legumbres, cereales de grano entero y sus derivados como el pan, y el de frutos secos y semillas oleaginosas en detrimento del consumo de alimentos de origen animal como carnes, pescados, huevos y quesos, y de forma particular, reducir el consumo de carnes rojas y procesadas.
- 2.- Si se eligen alimentos de origen animal dar preferencia al consumo de huevos, quesos, pescados y carnes de aves y conejo con una frecuencia de consumo semanal de 2 - 3 veces de carnes, y limitar el de carnes rojas (ternera, cordero, cerdo, caballo) y de carnes procesadas (salazón, curado, fermentación o ahumado) a no más de 3 veces al mes.
- 4.- Consumir al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día.
- 5.- Consumir al menos 3 ó 4 raciones de legumbres a la semana.
- 6.- Elegir cereales integrales procedentes de grano entero.

7.- Evitar especialmente los productos alimenticios ultraprocesados, de elevado contenido calórico, ricos en azúcares añadidos, sal y grasas saturadas como son la comida rápida, alimentos precocinados, dulces, pastelería, confitería, bollería industrial, snacks de aperitivo fritos y salados, salsas comerciales y bebidas refrescantes con azúcar o edulcoradas.

8.- Llevar una vida mucho más activa y reducir el sedentarismo llevando a cabo actividades de ejercicio físico con mayor frecuencia y de intensidad moderada, en coherencia con cada una de las etapas de la vida donde se puede encontrar la población (infancia, adolescencia, adultos y mayores).

9.- Apostar por el consumo de alimentos del entorno geográfico cercano y de temporada, contribuyendo así a promover la economía local, y a ser posible producidos de forma respetuosa con el medio ambiente y protegiendo el bienestar animal, particularmente en el caso de los huevos, quesos, pescados y carnes, eligiendo aquellos que se hayan producido de forma sostenible con métodos extensivos y tradicionales.