

INFORMACIÓN

Asunto: ¿Podemos comer carnes rojas y procesadas?

Emitido por: Dpto. Calidad, Nutrición e Higiene Alimentaria.

Edición: 30/octubre/2015

Dirigido a:

-Equipos Directivos Colegios para su posible difusión a las familias de los usuarios del comedor escolar.

-Personal de JUANCIBI S.L.

Bibliografía:

-Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC). Comunicado de prensa nº 240.

-Valoración de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

-Posicionamiento de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) ante la noticia de la OMS.

¿Podemos o no podemos comer carnes rojas y procesadas? Esta es la pregunta que como consumidores nos habremos hecho esta semana después de que la OMS publicara el día 26 de octubre su valoración sobre el informe presentado por la IARC.

Empezaré hablando de la diferencia entre carne roja y carne procesada:

-Carne roja se refiere a todos los tipos de carne muscular de mamíferos, tales como la carne de res, ternera, cerdo, cordero, caballo o cabra.

-Carne procesada se refiere a la carne que se ha transformado a través de la salazón, el curado, la fermentación, el ahumado u otros procesos para mejorar su sabor o conservación. Como ejemplos; perritos calientes, jamón, salchichas, carne en conserva, cecina, carne en lata, las preparaciones de carne y salsas a base de carne.

Como he comentado al inicio, la *Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer*, que es parte de la Organización Mundial de la Salud, tiene como misión coordinar y realizar investigaciones sobre las causas del cáncer en humanos desarrollando estrategias científicas para el control del mismo. Pues bien, tras años de estudios, nos comunicaron los resultados de la evaluación de la carcinogenicidad del consumo de carne roja y de carne procesada, clasificándolas de la siguiente forma:

-Carne roja como probablemente carcinógeno para los humanos (Grupo 2A).

-Carne procesada como carcinógena para los humanos (Grupo 1). Esta clasificación está basada en evidencia suficiente en humanos de que el consumo de carne procesada causa cáncer colorrectal.

Los expertos concluyeron que cada porción de 50gr. De carne procesada consumida diariamente aumenta el riesgo de cáncer colorrectal en un 18%.

Pese a que la OMS insiste en que para un individuo, el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal por su consumo de carne procesada sigue siendo pequeño y que este

riesgo aumenta con la cantidad de carne consumida, numerosos medios de comunicación no han dejado de emitir mensajes alarmistas sobre esta cuestión, con titulares que no se basan en datos rigurosos y que hacen que la población se vea sumida en el desconcierto

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición se ha posicionado ante la noticia de la OMS, manifestando que el citado informe no supone un cambio en las actuales recomendaciones nutricionales que resaltan la importancia de una dieta variada y equilibrada siguiendo el patrón mediterráneo. Además, pone de manifiesto el valor nutricional de la carne roja, insistiendo que es el patrón alimentario de forma global el que condiciona riesgos para nuestra salud.

Espero con estas líneas haber podido disipar cualquier duda. Este tema daría para bastante más que estos dos simples folios a modo de resumen, por lo que si alguien necesita más información podéis consultarme por teléfono llamando al 978880753 o por correo electrónico dgallego@eurocatering.es