

CARTA CIRCULAR

Preparado por: Nancy Correa Matos, PhD, RD, LND
Catedrática Auxiliar y Especialista en Nutrición
Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor
Servicio de Extensión Agrícola
Octubre de 2015

Infórmate correctamente:

Mensaje de la Organización Mundial de la Salud acerca del consumo de carnes rojas frescas y procesadas: posible riesgo de cáncer del colon

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido un mensaje de alerta acerca del posible riesgo de cáncer del colon con el consumo excesivo de carnes procesadas y rojas. Este mensaje surge de los hallazgos de la Agencia Internacional de Investigación de Cáncer (IARC- por sus siglas en inglés), donde asegura que el consumo de carnes procesadas se encuentra en los niveles de categoría 1, lo que quiere decir que son potencialmente cancerígenas. Expone que el consumo de más de 50 gramos diarios de estas carnes se asocia con un aumento en cáncer de colon en un 18%, basado en un grupo de estudios publicados. El consumo de carnes rojas no procesadas se encuentra en la categoría 2A, lo que quiere decir que hay evidencia limitada que causa cáncer, pero que hay que vigilar su consumo.

Es importante señalar que hay que tomar en consideración tres aspectos importantes antes de llegar a conclusiones: 1) el consumo debe ser excesivo; 2) el método de cocción se asocia con el desarrollo de compuestos cancerígenos; 3) el tipo de corte de carne y su contenido de grasa se asocia con obesidad y cáncer.

¿Cuánta carne se debe consumir?

Las recomendaciones del Instituto Nacional de Ciencias para el consumo de proteínas (donde la carne es parte de este grupo) son de 46 gramos por día para hombres y 56 gramos por día para mujeres, basado en valores de adultos saludables. Otra forma de calcular el consumo de proteínas diarios es de 10-25% del total de las calorías diarias, o se puede calcular así: 0.8 gramos/kilogramo de peso/día. De cualquier forma, el consumo recomendado de carnes de res es limitado, ya que otras fuentes de proteínas son los lácteos, legumbres, nueces y semillas, huevos, pescado y pollo.

OJO: Consumimos proteínas en exceso

El americano promedio consume más de 100 gramos de proteínas al día, lo cual es el doble de lo recomendado, y además, selecciona carnes altas en grasas por su sabor, textura y fácil cocción. Es aquí donde estos productos pasan a ser un problema de salud, ya que el alto consumo de grasas saturadas se asocia con el desarrollo de obesidad y cáncer.

¿Qué tipo de proteínas debemos consumir?

Basado en las recomendaciones diarias, es importante el consumo variado de estos productos de proteínas, ya que su contenido nutricional total puede variar. Por ejemplo, la leche además contiene calcio, los pescados grasos y las nueces contienen ácidos grasos omega-3, las legumbres son una buena fuente de fibra dietaria y las carnes rojas contienen hierro heme el cual se utiliza de forma eficaz para prevenir anemias. Una onza de carne, ave, pescado, queso y 1 huevo contienen 7 gramos de proteínas. Cada gramo de carne provee 4 calorías.

Se recomienda no consumir de más semanalmente de los siguientes tipos de proteínas:





- 2-3 porciones de 3 onzas de pescado a la semana;
- 2-3 porciones de 2 onzas de carnes rojas a la semana;
- 2-4 porciones de 3 onzas pollo sin pellejo a la semana;
- 2-4 porciones de 2-3 onzas de legumbres, semillas, nueces a la semana;
- 1-3 huevos a la semana (si no tiene problemas de colesterol alto);
- Se recomienda consumir menos de 2 onzas de carnes procesadas a la semana;

¿Qué tipo de carne debemos consumir?

Las carnes son fuentes de nutrientes y sabor. Por lo tanto, no se deben eliminar del plan diario de alimentación. Se recomiendan las carnes magras.

Es importante conocer cómo seleccionar cortes saludables, económicos y nutritivos. En este grupo se incluyen la res, el cerdo y las aves.

Los nutrientes (nutrimentos) en las carnes:

-  Proteínas
-  Grasas
-  Vitaminas: Tiamina, Niacina, Vitamina E, Vitamina B-12 y Vitamina B-6
-  Minerales: Hierro, Zinc, Fósforo

Composición nutricional de las carnes:

Tipo de carne	Tamaño de la porción	Carbohidratos/hidratos de carbono (gramos)	Proteínas (gramos)	Grasas saturadas (gramos)	Calorías
Magra o sin grasa/ legumbres (½ taza)	1 onza cocida o ½ taza de legumbres	0	7	0-3	45
Moderada en grasa	1 onza cocida	0	7	4-7	75
Carne molida 80 % magra	1 onza cocida	0	7	5	67
Carne molida 95% magra	1 onza cocida	0	7	22	48

Tomado de: <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/beef/show>

LOS CORTES DE CARNES Y SU COCCIÓN:

Dependiendo del corte de carne, así será su composición de grasa, masa y otros tejidos. Se recomienda seleccionar carnes magras sin pellejo.

CORTES DUROS

La parte del animal que hace más ejercicio, como las patas, contiene más hierro y menos grasa. Esto hace una carne más dura. Esta carne se debe cocinar con calor húmedo, es decir, tapada, en agua, a fuego bajo y un tiempo de cocción extenso. El guisado es una forma de cocinar estos cortes. Los cortes del hombro y el muslo son un poco más blandos, pero también requieren mucha cocción.

Se puede utilizar ablandador de carnes o métodos mecánicos como el machacar o cortar en pedazos finos, ayudan a que este corte sea uno más blando.

CORTES BLANDOS

Las carnes de la parte de la espalda y el costillar son aquellos donde el animal se ejercita menos, tienen más grasa, pero son más blandas y fáciles de cocinar. Se recomienda calor seco como el asado, rostizar, cocinar a la parrilla y freír.

CARNE MOLIDA

La carne molida contiene mezclas de grasa y carne magra. Una carne molida que esté rotulada como "95% magra" es aquella que contiene mayor contenido de masa magra que grasa, pero no tiene nada que ver con el contenido de calorías. Los cortes de carne molida más bajos en grasa son: ROUND, LOIN, SIRLOIN.

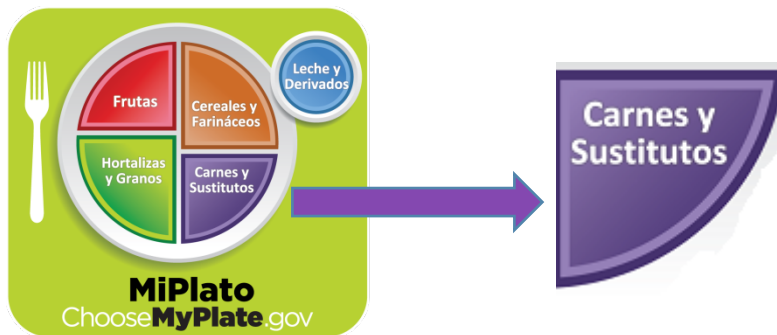
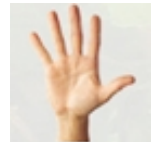
OJO: El consumo de carnes rojas sobre cocinadas o a la barbacoa puede causar cáncer de colon.

Existe evidencia científica que indica que la carne carbonizada o la parte que se quema de la carne en la barbacoa produce unos componentes químicos altamente cancerígenos llamados hidrocarburos aromáticos poli-cíclicos aminorados o llamadas *nitrosaminas*. Estos se asocian directamente con el cáncer de colon.

Los perros calientes o “hot dogs” son altamente cancerígenos si son cocinados a la barbacoa. Además, el componente que le da el tono rosado al producto, al exponerse al calor, también genera estos compuestos que se asocian con el cáncer. Esta es la razón por la cual estos productos se han eliminado en las cafeterías de las escuelas en Estados Unidos.

Sugerencias para comer carne saludablemente:

- Seleccione carnes magras.
- Remueva la piel o la grasa visible antes de cocinar la carne.
- Consuma de 2 a 3 raciones por día, o sea, de 5-7 onzas diariamente. El tamaño es aproximadamente el de la palma de su mano o una baraja.
- Evite freír la carne. Cocine a la parrilla y remueva jugos o la grasa líquida que libera la carne cuando se cocina a la plancha.
- Recuerde que la carne de los órganos es alta en grasas.
- Si consume carnes altas en grasas, reduzca la grasa en otros alimentos.
- Recuerde que la recomendación de MI Plato para carnes es de un cuarto del plato.



El Servicio de Extensión Agrícola sirve como portavoz del mensaje de la importancia del consumo de alimentos nutritivos que promuevan la buena salud, el desarrollo de huertos familiares y la agricultura sostenible con el fin de mejorar el bienestar del país.

Referencias:

USDA. National Nutrient Database for Standard Reference. Release 26: Ground Meat. Recuperado de:

<http://ndb.nal.usda.gov/ndb/beef/show>

https://ods.od.nih.gov/Health_Information/Dietary_Reference_Intakes.aspx

<http://monographs.iarc.fr/>

<http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en/>

www.choosemyplate.gov