Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Las carnes. Entiende lo que comes o por qué no las comes

¡No me queda claro cuáles son los diferentes tipos de carnes que hay!

Esto ya lo sabes, pero no viene mal repasar:

Nuestra alimentación de ahora es rica en grasas saturadas y proteínas (carnes, lácteos, bollería). Le faltan frutas, verduras, legumbres y pescados.

La dieta mediterránea se caracteriza por un alto consumo de vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales). También por más consumo de aves y pescado que de carnes rojas y aceite de oliva.

La dieta mediterránea tiene pocas grasas saturadas y es buena para el corazón. La enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en países occidentales. Se puede reducir con cambios en el estilo de vida (alimentación, ejercicio). El cáncer es la segunda causa de muerte en estos países.

¿Conoces las proporciones? Recuerda, 60-30-10. Repite, 60-30-10.

Una alimentación sana debe ser equilibrada (60% de todas las calorías que se comen al día tienen que venir de hidratos de carbono, un 30% de grasas y un 10% de proteínas).

Hay proteínas en el pescado, carne, huevos, lácteos, cereales, legumbres y frutos secos.

Nos centramos en las carnes

Carne es todo alimento que sale de las partes blandas que se comen de un animal.

En nuestro medio se suele comer carne de vacuno (vaca, ternera y añojo o ternera de un año), cerdo, cordero, cordero lechal, cabrito, conejo, aves de corral (pollo, pavo), caza… La carne de caballo se come poco en nuestro país. *Para que no te den gato por liebre, lee las etiquetas*.

¿Se ha relacionado el consumo de carne roja con el cáncer?

Sí, la OMS confirmó en 2015 lo que ya había dicho en 2001. Hay que limitar el consumo de carnes rojas y evitar las carnes procesadas o conservas de carne para bajar el riesgo de cáncer de colon. Cuanto menos, mejor.

Carne roja es toda la carne muscular de los mamíferos (res, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra).

La **carne procesada** es toda carne transformada con la salazón, el curado, el adobo, la fermentación, el ahumado, la adición de conservantes u otros cambios, para mejorar su sabor o su conservación. Ejemplos: perritos calientes,

salchichas, beicon, jamón (serrano y cocido), carne en conserva, cecina o carne seca, fiambres (fiambre de pavo, jamón de pavo), embutidos (chorizo, salchichón, longaniza, mortadela, chóped), patés (hígado), preparados de carne congelada, hamburguesas.

En España cada persona toma unos 35 gramos de carnes procesadas cada día. Lee las etiquetas para saber.

El riesgo de cada persona de tener un cáncer de colon por el consumo de carne procesada es pequeño. Cuanta más cantidad y más veces, más riesgo.

¿La manera de cocinar la carne aumenta el riesgo?

Cocinar la comida en contacto directo con una brasa genera sustancias que producen cáncer (hidrocarburos aromáticos policíclicos y aminas aromáticas heterocíclicas). Sin embargo, no se sabe todavía si el modo en que la carne es cocinada afecta el riesgo de cáncer.

Cocina con aceite de oliva.

Entonces… ¿Carne o pescado? ¿Por qué no legumbres con arroz?

Comer menos proteína animal y más vegetal mejorará nuestra salud y la del planeta. Las legumbres son una buena fuente de proteína. Combinadas con los cereales (integrales) pueden sustituir a las carnes y pescados. Son uno de los alimentos más nutritivos, sanos y baratos de nuestra dieta.

La carne junto con el pescado, son uno de los alimentos más caros. Al subir el nivel económico de las poblaciones se come más carne. El consumo de legumbres se asocia con niveles económicos bajos.

Después de las legumbres, se recomienda aumentar el consumo de pescado frente a la carne. La carne que se coma, lo mejor es que sea blanca: pollo, pavo, conejo.

¿Qué nos aporta la carne?

La carne tiene proteínas. Las legumbres tienen tantas proteínas como la carne y más hierro. Las carnes rojas son más ricas en mioglobina que las blancas.

Su grasa es saturada y puede ser visible como el tocino (“el gordo”) o dentro del tejido muscular.

La carne también nos da zinc, hierro, fósforo y vitaminas del grupo B (B1 o tiamina, B2 o riboflavina, B12 o cianocobalamina). Los adultos que siguen una alimentación vegetariana y vegana deben tomar vitamina B12 (1000 microgramos, dos veces por semana).

El hierro se absorbe mejor junto con alimentos ricos en vitamina C como ensaladas o frutas (naranjas, mandarinas, fresas, kiwi, tomate…).

¿Cómo preparamos la carne?

A gusto del consumidor.

La plancha y el asado para los cortes más blandos. Poco hecho, en su punto o muy hecho.

Los guisados y cocidos para las carnes más fibrosas, con más huesos y tendones. El cocido permite que la carne sea más blanda.

Procura quitar la grasa de los caldos metiéndolos en la nevera cuando se enfrían. La grasa saturada se hace sólida en la superficie y se puede quitar antes de volver a calentar el caldo.

Se recomienda quitar la grasa visible a la carne y la piel al pollo (y al pavo).

No se deben comer empanados o rebozados que añaden más grasa a la carne.

¿Qué son las carnes procesadas? ¿Es lo mismo el jamón cocido que el fiambre de jamón? ¿Es lo mismo la pechuga de pavo que el fiambre de pechuga de pavo?

Veamos. El jamón cocido, jamón dulce o jamón de York es un producto cárnico que se obtiene de la pata trasera del cerdo. Si es la pata delantera, se llama paleta. La carne se trata con agua, sal, azúcares que retienen el agua (almidones de la fécula de la patata o del maíz), proteínas vegetales (soja), potenciadores del sabor, estabilizantes (gelatinas para aglutinar), conservantes, colorantes, antioxidantes. La mayoría lleva lactosa para mejorar el sabor. Posteriormente se introduce en moldes y se cuece.

Según la cantidad de carne, hay tres categorías:

- Jamón cocido categoría extra
- Jamón cocido categoría primera
- Fiambre de jamón. Se utiliza la mitad de carne de cerdo. Es más barato. Pizzas, sanjacobos… llevan fiambre. No se puede poner “jamón cocido” si no lo es.

Estos productos son ricos en proteínas y bajos en grasa, pero suelen tener mucha sal.

¿Y los preparados de carne congelados son igual que la carne fresca?

No. Estos productos tienen poca carne y mucho agua y sal. Meter agua a la carne es una práctica legal, pero el producto ya no se puede vender como "carne", sino como "preparado de carne".

Cuando acaba el cocinado, el filete es mucho más pequeño que la pieza original.

¿Y los caldos de concentrados de carne?

No tienen muchos nutrientes. Llevan potenciadores del sabor (glutamato, sal). Un buen cocinero se las apaña sin potenciadores del sabor. Para saber exactamente lo que estás comiendo, vuelve a leer las etiquetas.

¿De dónde venimos?

Cuando preguntaba de niña a mi abuela qué había para comer, mi abuelo siempre decía “arroz con gallo muerto”. Era verdad, pero yo hubiera preferido un “arroz con pollo”. Aquello nos hacía correr pensando en el que el día anterior había sido el amo del corral. Nos hacía mirar la carne con respeto y más de uno preferimos llenar el estómago solo con arroz. El pollo se comía en ocasiones especiales.

Mis abuelos me enseñaron a no tirar comida, a reutilizar, a no generar residuos, porque allí todo se aprovechaba y

no era necesario reciclar.

¿Hacia dónde vamos? Con todo lo que sé, ¿qué hago?

Es curioso, nunca antes habíamos tenido tanta información sobre los alimentos y nunca antes habíamos comido tan mal.

La primera Guía Alimentaria en nuestro país fue la *Rueda de los 7 Grupos de Alimentos***.** Después, la *Pirámide de los alimentos* (en 1992).

Pero en una guía de alimentación sana no tendría que haber dulces y salados, confitería, bollería, embutidos grasos… que es lo que se encuentra en la cúspide de la pirámide. Por eso, algunos autores prefieren usar "**El plato saludable**" de Harvard (2011).

Nos pide: la mitad del plato, vegetales (verduras, hortalizas y frutas). Una cuarta parte, cereales integrales. La otra cuarta parte, alimentos ricos en proteínas saludables (pescado, pollo, huevo, legumbres o frutos secos). Recomienda limitar las carnes rojas y el queso y evitar la carne procesada. Aceite de oliva virgen es el más sano. Le siguen los de girasol, soja, maíz. Evitar aceites vegetales hidrogenados. La mejor bebida es el agua, del grifo. Evitar las bebidas azucaradas. Limitar la leche y los lácteos a 1-2 raciones al día. Limitar el zumo natural a no más de un vaso pequeño al día. Mantenerse activo.

¿Qué compro?

Es mejor consumir alimentos locales, de proximidad y de temporada. Hay una relación entre la alimentación y el cuidado del medio ambiente.

Reducir el consumo mundial de productos animales (carnes y lácteos) puede bajar las emisiones de CO_2 y metano producidas por los animales. Estos gases son los responsables del efecto invernadero.

Muchas veces los alimentos han necesitado un transporte y envasado, y para ello se gasta mucha energía. Es un modelo de consumo que no se puede sostener.

Evita los productos con mucho envoltorio (bandejas de poliespán con un film de plástico). Sería mejor reutilizar antes que usar y tirar. ¿Has pensado en llevar tu propio envase, fiambrera o táper al mercado? Habría menos residuos. El mejor residuo es aquel que no se produce.

La educación también es imprescindible para el consumo responsable.

Los alimentos envasados no son tan baratos como parecen. Fíjate en el precio por kilo, no por unidad. Por ejemplo, el pollo cuesta a 2 euros el kilo y los nuggets de pollo a 2,8 euros… 300 gramos. Parece casi igual, pero el kilo de nuggets nos sale a 9,3 euros. No es lo mismo. Compara, piensa y luego elige.

Al hacer la compra, lleva una lista. Sin ella, el supermercado puede ser una trampa.

Usa cestas o bolsas de tela en vez de bolsas de plástico.

No podemos tirar comida. Con la carne del cocido se hacen unas croquetas. Con la fruta más madura, una

macedonia o un batido. Con el pan duro, un gazpacho o salmorejo.

Recuerda que se puede, pero no se debe comer de todo. Tenemos la información, ahora nos toca llevarla a la práctica.

Comer insano es muy barato. Comer sano, no es caro.

Nunca es tarde para aprender a comer y disfrutar comiendo. Es importante disfrutar mientras se come. Hay que comer en familia, con la televisión apagada y los móviles en silencio, para poder hablar.

Con la educación para la salud se quieren cambiar hábitos para mejorar la salud. Porque prevenir es mejor que curar. Cuídate, no podemos comer por ti.

Un largo viaje comienza siempre con un primer paso.

Enlaces interesantes:

- Harvard School of Public Health. El plato para comer saludable.
- El Blog de Juan Revenga: Pirámides alimentarias más saludables.
- El Blog del Luis Jiménez: Lo que dice la ciencia para adelgazar
- Estrategia NAOS ¡Come sano y muévete!. *Ministerio de Sanidad.*
- Información sobre carnes en el blog Gominolas de Petroleo.
- Web de Miriam Martínez Biarge, pediatra experta en nutrición vegetariana.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Fecha de publicación: 5-03-2019

Autor/es:

- Esther Ruiz Chércoles. Pediatra. Centro de Salud “María Jesús Hereza”. Leganés (Madrid)
- Grupo de Gastroenterología y Nutrición. AEPap.

BY NC ND