

¿MITO O REALIDAD?

- X Mito:** Comer carne es perjudicial para el planeta.
- ✓ Realidad:** en España se usan 800.000 toneladas de cebada para producir cerveza, que dejan de tener utilidad cuando acaba el proceso. En lugar de arrojarlas a un vertedero, se convierten en alimento para las vacas. El ganado es imprescindible. De hecho, una sociedad que no comiera carne necesitaría deforestar amplias áreas para plantar lo necesario para sobrevivir y posiblemente ni siquiera así lo conseguiría.

"El nulo consumo de carne sería una hecatombe ecológica global."
- X Mito:** No es necesaria.
- ✓ Realidad:** Es la principal fuente de nutrientes tan necesarios como la vitamina B12, tiene proteínas, fósforo, potasio, vitaminas B1, B3, B6 y nutrientes exclusivos de origen animal como el zinc y la vitamina B12. Eliminarla de la alimentación aumenta el riesgo de sufrir ciertas carencias nutricionales.
- X Mito:** Consumo no recomendable.
- ✓ Realidad:** Su consumo está recomendado para todas las edades por parte de Sociedades Científicas y expertos en nutrición, como parte de una dieta variada y equilibrada.

- X Mito:** Las proteínas vegetales son mejores.
- ✓ Realidad:** Las proteínas de origen animal, como la carne, contienen todos los aminoácidos esenciales, y las proteínas vegetales, no. Por ello, lo ideal es alternar su consumo con las de origen vegetal (legumbres, cereales, semillas, frutos secos).
- X Mito:** Tiene mucha grasa.
- ✓ Realidad:** Hay partes de las carnes que tienen muy poca grasa. Son las llamadas carnes magras, que son las que hay que preferir a la hora de comer. Además, nuestro organismo también necesita que comamos una parte de grasas, y lo que se llama "perfil lipídico" de las grasas es muy parecido al perfil que recomiendan los expertos en nutrición como más adecuado en la alimentación.
- X Mito:** Las proteínas vegetales son mejores.
- ✓ Realidad:** Las proteínas de origen animal, como la carne o el pescado, contienen todos los aminoácidos esenciales, y las proteínas vegetales, no. Por ello, lo ideal es alternar su consumo con las de origen vegetal (legumbres, cereales, semillas, frutos secos).

Come Carne,
come sano,
por tu salud
y la del
planeta



COLEGIO OFICIAL DE
VETERINARIOS
DE CÁDIZ

Foro
Ganadero-Cárnico

Diputación
de Cádiz

Junta de Andalucía
Delegación del Gobierno en Cádiz

ALGUNOS PUNTOS CLAVE SOBRE LA CARNE Y LA ALIMENTACIÓN

- Los alimentos de origen animal, como las carnes, aportan **nutrientes esenciales** para la salud, como son las proteínas, el fósforo o el hierro, el zinc o las vitaminas del grupo B.
- Las **proteínas** son necesarias para un buen crecimiento y desarrollo de tus músculos y huesos.
- Por su parte, el **hierro** contribuye al correcto desarrollo del cerebro y el conocimiento de los más pequeños, destaca en el transporte y almacén de oxígeno, e interviene en muchos procesos esenciales de nuestro organismo.

“Los niños, niñas y adolescentes son muy sensibles a la carencia de hierro si no se alimentan correctamente.”

- El **fósforo**: es necesario para el crecimiento y desarrollo normal de tus huesos y contribuye al correcto mantenimiento de los dientes.
- El **selenio**: contribuye al normal funcionamiento del sistema inmune (que protege nuestro cuerpo de invasores externos tales como bacterias, virus, toxinas, etc.) y participa en el mantenimiento en condiciones normales del pelo y las uñas.
- La **vitamina B6**: contribuye a reducir el cansancio y la fatiga y tiene un papel importante para el “trabajo” de las proteínas.
- La **vitamina B12**: contribuye al buen funcionamiento de tu sistema nervioso y participa en el proceso de división celular (el crecimiento). Solo se encuentra en alimentos como la carne, los huevos o la leche.
- Hay que incluir las **frutas y hortalizas** en tu alimentación diaria. Son protagonistas de primera en tu alimentación y tu salud, junto a los demás alimentos, y son una fuente muy importante de vitaminas y minerales, y además te aportan fibra, que es muy importante para tu sistema digestivo.
- ¡Hidratarse es fundamental! Tienes que beber **suficiente agua** durante todo el día. No te olvides de tener siempre a mano tu botella de agua.
- Es muy importante comer en un **ambiente sin distracciones**.

“No comas nunca viendo la televisión, cualquier pantalla o el móvil (ya tendrás tiempo para ello en otro momento) y mejor en compañía, el momento de la comida es un acto social vital.”

- Completa la alimentación con **ejercicio físico, juegos y deporte**, adaptado a tu edad y a lo que más te guste.

LA CARNE Y LA SALUD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Ideas a recordar...

1. En España existe una estricta legislación en seguridad alimentaria que deben aplicar los industriales y que controlan los veterinarios y que permite preservar la calidad y las propiedades nutricionales de la carne y los derivados cárnicos.
2. La carne es un alimento con un gran valor nutricional, que aporta cantidades valiosas de proteínas de alto valor biológico, hierro, zinc, selenio y vitaminas del grupo B, con una biodisponibilidad mayor que la encontrada en otras fuentes dietéticas.
3. Dentro del mismo animal existen cortes de carne con diferentes porcentajes de grasa (carne magra o carnes grasas).
4. Las necesidades de proteínas, vitaminas y minerales presentes en gran parte en la carne, aumentan en la infancia y la adolescencia.
5. Los profesionales de la salud deben ser conscientes de que eliminar el consumo de carne en niños y/o adolescentes puede afectar negativamente a su desarrollo.
6. La carne es el único alimento que es controlado desde el origen en las granjas hasta que llega al plato. La trazabilidad de la carne es la más completa de los alimentos, cada paso por la cadena queda identificado.
7. La carne es sometida a un control permanente ya que al animal se le controla a lo largo de toda su vida desde el nacimiento, cría y engorde, y se hacen controles antes de sacrificio (en corrales del matadero), durante el sacrificio siempre sin dolor (atardimiento), durante el faenado (control de vísceras y canales).

“Una vez llega el animal sano a matadero, un veterinario verifica canal a canal que su carne es segura y de calidad.”

DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES

1. Consumir proteínas de alto valor biológico para el adecuado desarrollo de crecimiento y desarrollo de los huesos en los niños.
2. Consumir carne entre 3-4 veces a la semana, alternando entre los distintos tipos de carne (ave, conejo, cerdo, vacu-

no, cordero), siempre evitando el consumo excesivo de cárnicos procesados (derivados, productos cárnicos). La carne cuanto mas natural y de la zona mejor.

“Una ración de carne puede variar entre los 50 y 100 gramos, según se prepare para un preescolar o para un adolescente ya que el requerimiento proteico debido al desarrollo muscular es más elevado en adolescentes.”

3. Valorar la importancia del consumo de carne en niños y adolescentes para prevenir deficiencia en zinc y hierro.
4. A la hora de una comida rápida, mejor hazla de bocadillos de embutidos bajos en grasa (lomo embuchado, jamón cocido, pechuga de pavo, etc.) frente a la bollería industrial y las comidas rápidas.
5. Es muy importante complementar los platos de carne con guarniciones de verduras y elegir postres con frutas ricas en vitamina C (como los cítricos), para favorecer la absorción del hierro y el aporte de fibra en la dieta.
6. Realizar preferentemente un cocinado tan suave como sea posible (llegando a 65 grados en el centro de la pieza, en formato asado, plancha, etc.), evitando altas temperaturas (grill, parrillas, etc.) que puedan desarrollar acrilamidas y en recipientes abiertos para favorecer la volatilización de compuestos potencialmente peligrosos como son las nitrosaminas de carne.
7. Recuperar la dieta mediterránea, siguiendo una pauta nutricional variada y equilibrada, que posibilite conciliar el consumo de vegetales y también intercambiar carne por pescado y marisco como la fuente proteica.
8. Aplicar al consumo de carnes el mismo principio de diversidad que se aplica al conjunto de la dieta; es decir, consumir diversos tipos de carne, carnes blancas para dietas bajas en grasa muy recomendables en dietas de baja calorías.
9. Hacer un consumo responsable de todos los alimentos de la pirámide de alimentación.
10. Y no olvides... ¡disfrutar de cada comida que hagas a lo largo del día y mejor en compañía y sin prisas!

