



## CARNES BLANCAS O ROJAS: DIFERENCIAS NUTRICIONALES

El origen de la carne afecta a su composición nutricional y, por lo tanto, define las virtudes y desventajas de incluir una u otra en una dieta equilibrada.



### Riesgos de la carne

Los riesgos se asocian al consumo de carne roja. Varios estudios han señalado que puede estar **implicada en el aumento del riesgo de enfermedades como el cáncer y las cardiovasculares**. Es el caso de un estudio de nutrición y cáncer paneuropeo, que observó que las personas que comían más de dos porciones de 80 gramos de carne roja por semana tenían un 30% más de probabilidades de desarrollar cáncer de colon que las que comían menos de una porción. Otro estudio de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard señaló que un consumo excesivo de carne roja (más de 100 gramos al día. Un filete pesa unos 150 gramos) podría duplicar el riesgo de cáncer de mama. Y la misma escuela ha indicado recientemente que comer cerdo, ternera o cerdo por encima de la cantidad diaria recomendada **eleva el riesgo de morir por una cardiopatía un 18% y de sufrir cáncer, un 10%**. En el caso de la carne procesada, como tocino, salchichas, chorizo o salami, el riesgo aumenta un 21% y un 16%, respectivamente. La explicación la tienen unos **compuestos cancerígenos** en estudios realizados en modelos animales, las aminas heterocíclicas. También puede interferir sobre las articulaciones. Los científicos creen que se debe al colágeno, que puede desencadenar una respuesta negativa del sistema inmunitario.

La carne proporciona nutrientes indispensables, como **proteínas, que ayudan a regenerar los tejidos, producir anticuerpos y fortalecer el sistema inmunitario; vitaminas, como las de los grupos A, B y D, y minerales como el hierro, zinc y selenio**. El primero ayuda a formar la hemoglobina, que transporta el oxígeno por todo el organismo; el zinc, otro mineral esencial, ayuda a la formación de tejido, y el selenio descompone la grasa.

### Tipos de carne

Por lo tanto, la carne es un alimento que no debe faltar en nuestra dieta equilibrada. Existen diferentes tipos: carnes rojas y blancas. Las primeras son las que provienen de animales como la vaca, el buey y el toro. Así como la carne

de caza, de caballo y del cerdo adulto. Las **blancas proceden de aves como el pollo, el pavo o el conejo**. Las primeras tienen un alto contenido en hierro, pero también contienen otras sustancias tóxicas que pueden acumularse en el organismo, como grasas saturadas y colesterol malo. Un elevado nivel de colesterol aumenta el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, obesidad y todas las patologías asociadas (diabetes, hipertensión, etc.). En cambio, la carne blanca contiene casi las mismas proteínas que la roja, pero menos grasa. Las vitaminas son esencialmente las del grupo B12, y su contenido en colesterol es mínimo. Los expertos recomiendan tres o cuatro raciones de carne blanca a la semana.

**NeoxFarma** RECOMIENDA  
Para disfrutar de buena salud,  
seguir la dieta mediterránea, con  
pescado o carne blanca, y reducir  
la carne roja.