

Nutrición y Salud

Consumo de Carne bueno o malo?

Prof. Mag. Myriam De León

Junio 2018



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



escuela de
NUTRICIÓN

Guia de la presentación

- Porque es importante la carne en nuestra alimentación?
- Consumo de alimentos en nuestra población
- Mitos y realidad del consumo de carne
- Consumo de carne y Salud.

Porque es importante la carne vacuna en nuestra alimentación?

Proteínas AVB

Hierro



Zinc



Selenio

Vitaminas B12

Vitaminas B

Fósforo

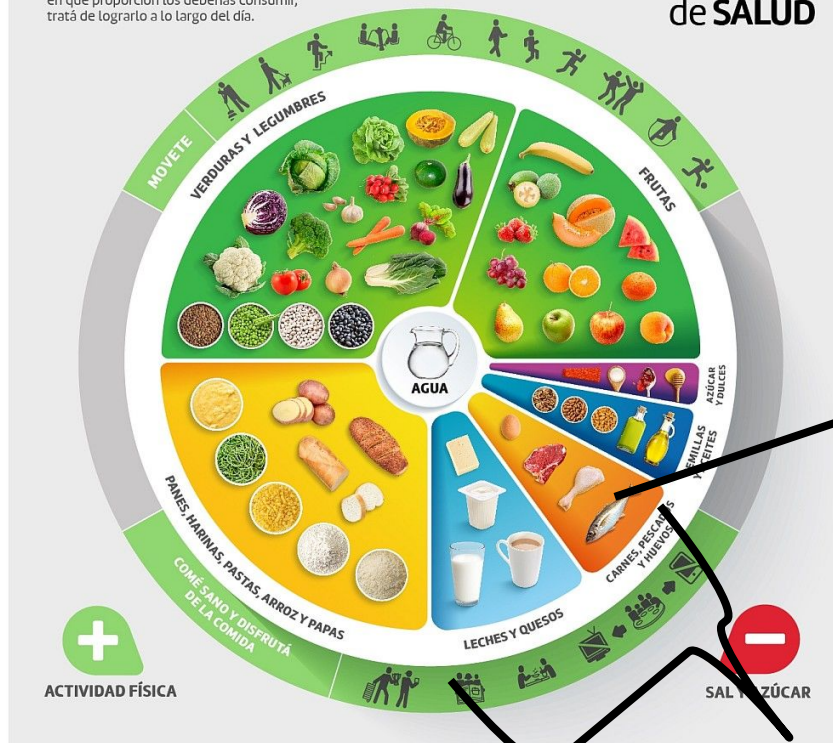
¡DISFRUTÁ DE LA COMIDA, COMÉ SANO Y MOVETE!

Una alimentación saludable, compartida y placentera nos da bienestar y si le sumamos actividad física en forma habitual nos sentiremos ¡mucho mejor!

Te mostramos los diferentes grupos de alimentos y en qué proporción los deberías consumir, tratá de lograrlo a lo largo del día.



Ministerio
de SALUD



150 a 180 gr

EVITÁ EN EL DÍA A DÍA PRODUCTOS COMO:

- Papas fritas
- Nuggets, panchos, hamburguesas y fiambres
- Refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas
- Snacks
- Alfajores y galletitas rellenas
- Helados y golosinas
- Caldos y sopas instantáneas y aderezos

12 al 15 % del VCT

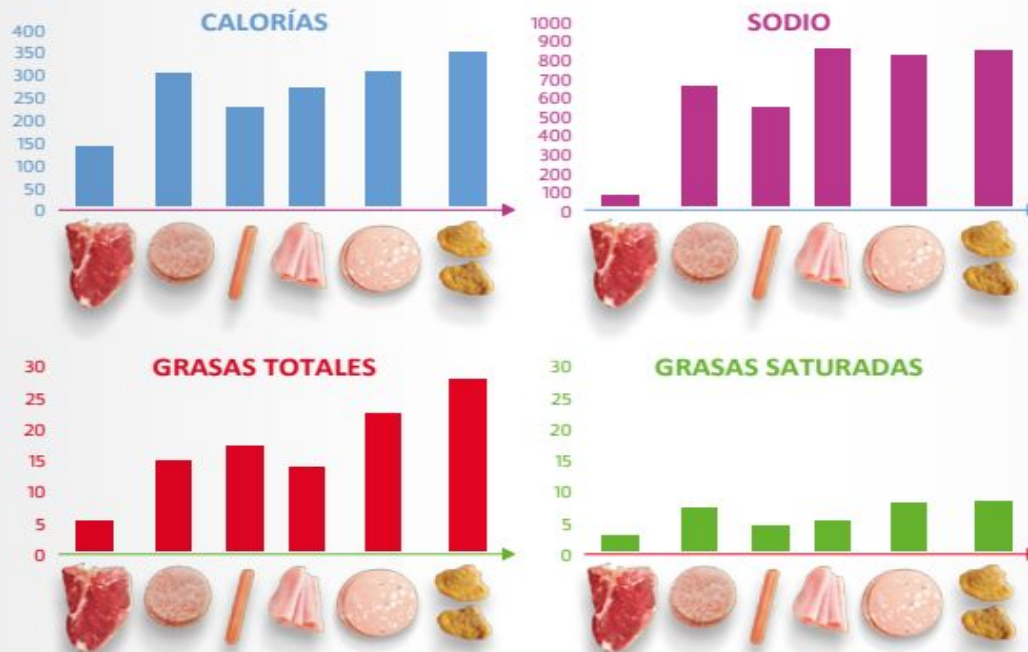
Si estás lejos de esta meta recordá que con pequeños cambios ya se logran efectos positivos.

¿Qué vas a hacer hoy para acercarte a la meta?

NATURAL	PROCESADO	ULTRAPROCESADO	
 Ingredientes: Carne de vaca		 Ingredientes: Carne de cerdo Agua Sal Proteína de soja Leche en polvo Dextrosa Fosfatos Carragenina Antioxidante Nitrito de sodio	 Ingredientes: Carne vacuna Fécula de papa Gordura suina Leche en polvo Fosfatos Sal Dextrosa Especias Ácido ascórbico Nitrito de sodio
 Ingredientes: Carne de pollo	 Ingredientes: Pata de cerdo Sal Azúcar Pimienta	 Ingredientes: Carne bovina Agua Proteína de soja Sal Glutamato monosódico Polifosfato de sodio Eritorbato de sodio Ácido nicotínico	 Ingredientes: Carne de pollo Pan rallado Agua Piel de pollo Harina de arroz Grasa vegetal Proteína de soja Harina de trigo Sal Almidón de maíz Salsa de soja Fécula de mandioca Vinagre Leche entera en polvo Proteína vegetal hidrolizada Cebolla en polvo Antioxidante eritorbato de sodio Aromatizantes naturales (ajo y pimienta blanca)
 Ingredientes: Carne de cerdo			
 Ingredientes: Carne de pescado			

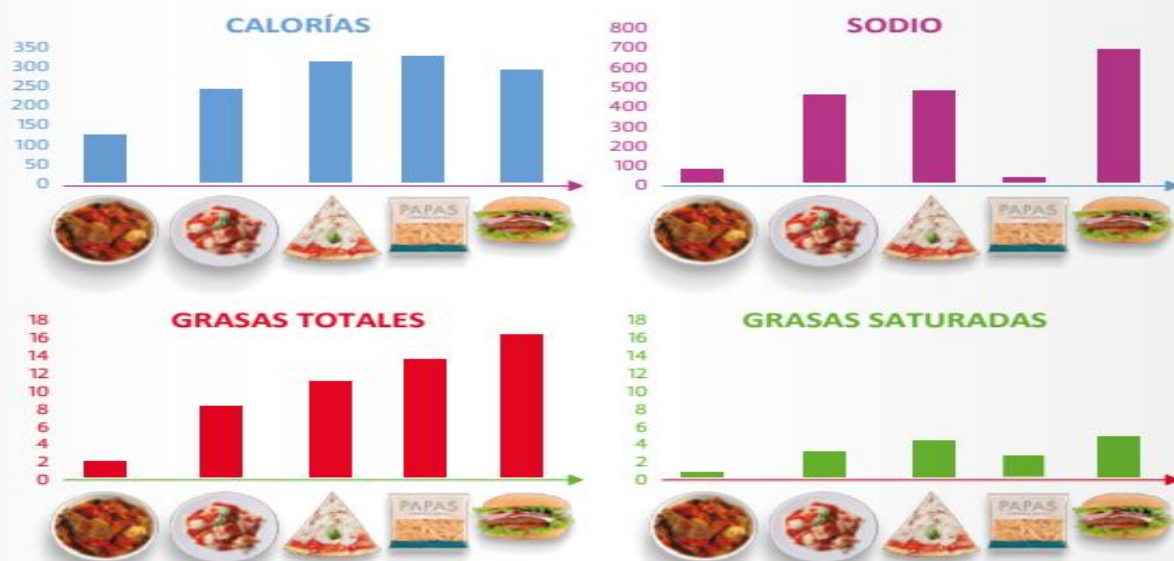
* Las imágenes son representativas del tipo de producto. Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro.

Calorías , sodio (mg) y grasas (g) en 100 g de:
carne vacuna, hamburguesas, panchos, jamón cocido, mortadela y nuggets



* Los valores de los nutrientes que se incluyen en las gráficas son promedios. Se reconoce que existen variaciones entre distintos productos.

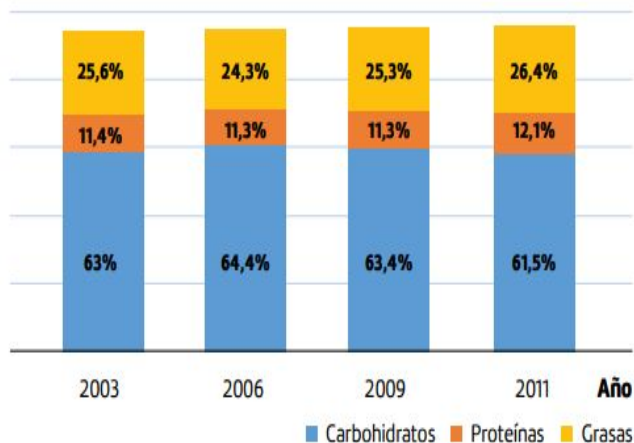
Calorías , sodio (mg) y grasas (g) en 100 g de:
guisos, estofados, cazuelas; pastas rellenas con salsa o tuco; pizza;
papas prefritas congeladas; y hamburguesas al pan



* Los valores de los nutrientes que se incluyen en las gráficas son promedios. Se reconoce que existen variaciones entre distintos productos.

Consumos de Alimentos en Uruguay

Gráfico 1: Tendencia del suministro de energía alimentaria según porcentaje proveniente de carbohidratos, proteínas y grasas (Período 2003-2011).



Fuente: Elaboración propia a partir de las hojas de balance FAO.

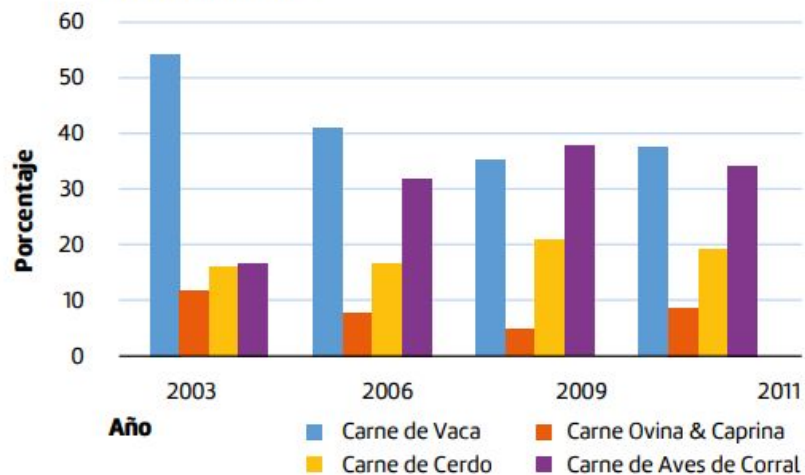
Cuadro 2. Grupos de alimentos y su contribución porcentual al SEA, 2011.

Grupo de alimentos	% de contribución
Cereales	41,3
Carne	12
Azúcar	11,8
Leche	8,7
Aceites vegetales	6,8
Frutas	3,6
Tubérculos	3,4
Grasas animales	2
Huevos	1,6
Hortalizas	1,4
Legumbres	1
Pescado y Frutos de Mar	0,4
Otros	6

Fuente: Elaboración propia a partir de la Hoja de Balance FAO 2011.

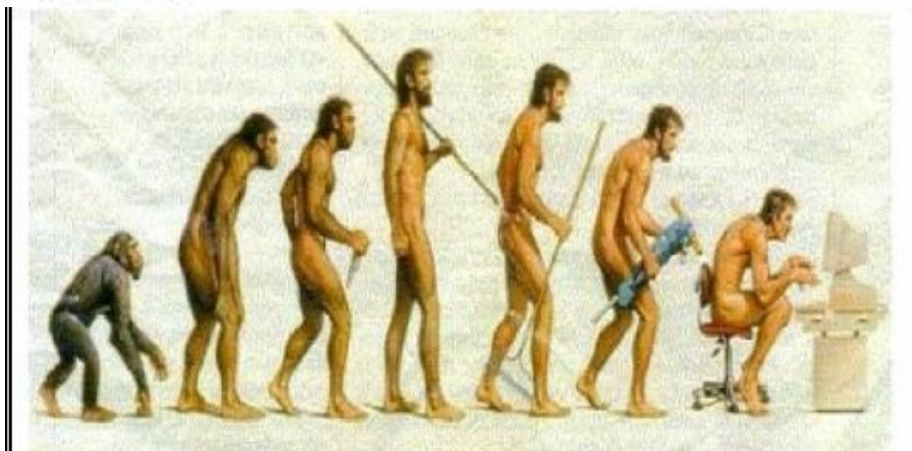
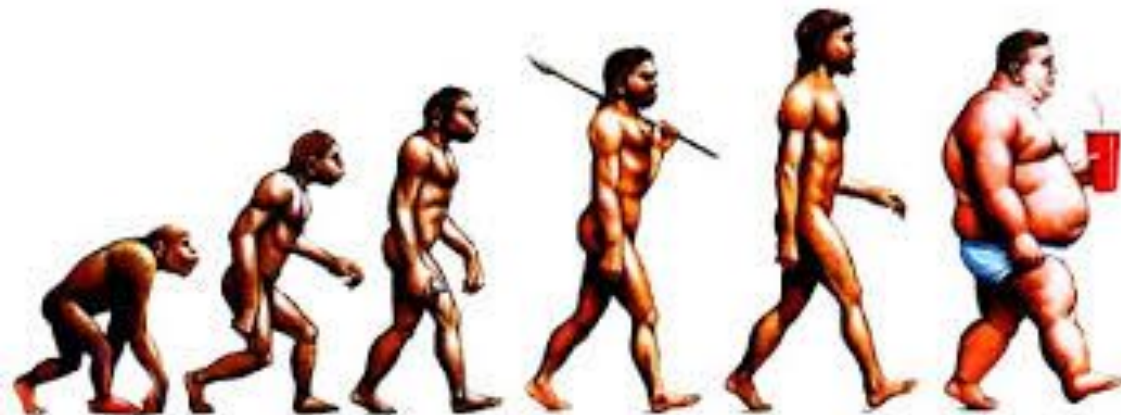
Específicamente en lo que respecta a la disponibilidad de carnes, la vacuna y ovina disminuyeron mientras que la de cerdo y aves aumentaron (esta última más de un 100%), (Gráfico 2).

Gráfico 2: **Distribución de los tipos de carne disponibles.**
Período 2003–2011.



Fuente: Elaboración propia a partir de las Hojas de Balance FAO.

Mitos y Realidad



- Los niños pequeños deben comer solo hígado
- No podemos vivir sin comer carne
- Comer carne aumenta la posibilidad de tener cáncer
- El consumo de carne se asocia a enfermedades cardiovasculares

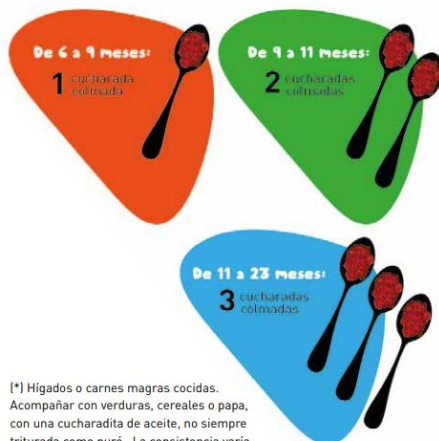


Los niños pequeños deben comer solo hígado



HIERRO, EN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

CANTIDADES DIARIAS DE CARNE (*) POR EDAD



(*) Hígados o carnes magras cocidas. Acompañar con verduras, cereales o papa, con una cucharadita de aceite, no siempre triturada como puré. La consistencia varía acorde la edad.

FUENTE: "33 meses en los que se define el partido: 33 ideas para jugarlo", RUANDI, MSP Y UNICEF.

PARA TODO LO QUE QUIERAN ALCANZAR

HIERRO EN LOS PRIMEROS MIL DÍAS



Comer carne aumenta la posibilidad de tener cáncer

Línea telefónica
800-227-2345



Las noticias más recientes | Español ▼

DONAR

SOBRE EL CÁNCER CUIDE SU SALUD TRATAMIENTO Y APOYO INVESTIGACIÓN CONTRIBUYA SOCIOS QUIÉNES SOMOS

GUÍAS DE LA SOCIEDAD AMERICANA CONTRA EL CÁNCER SOBRE NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

Resumen sobre las guías de la Sociedad Americana Contra El Cáncer sobre nutrición y actividad física

Guías de la Sociedad Americana Contra El Cáncer sobre nutrición y actividad física

Aditivos en los alimentos, seguridad y alimentos orgánicos

Factores de la alimentación y la actividad física que afectan al cáncer

azucaradas, las bebidas energéticas y las bebidas con saborizantes de frutas.

- Cuando coma fuera de casa, tenga particular cuidado de optar por alimentos con un bajo contenido de calorías, grasa y azúcar agregada, y también evite las porciones grandes.

Limite su consumo de carnes rojas o procesadas (embutidos).

- Limite su consumo de carnes procesadas como tocino, fiambres, salchichas o perros calientes.
- Opte por pescado, aves o habas en lugar de las carnes rojas (res, cerdo y cordero).
- Al comer carne roja, escoja cortes sin grasa y coma porciones más pequeñas.
- Prepare las carnes, aves y pescado cocinando al horno, a la plancha, con agua hirviendo u otros métodos de cocción en lugar de freír o asar al carbón.

Consuma por lo menos una cantidad equivalente a 2½ de frutas y verduras al día.

- Incluya frutas y verduras en cada comida, y opte por éstas al comer bocadillos y meriendas.



Actualización en Nutrición Vol. 18 N° 1 Marzo de 2017: 20-25 ISSN 1667-8052 (impresa) ISSN 2250-7183 (en línea)

REVISIÓN

NUTRICIÓN

CONDUCTA ALIMENTARIA Y ESTADO NUTRICIONAL: ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL CÁNCER

EATING BEHAVIOR AND NUTRITIONAL STATUS: BEFORE, DURING AND AFTER CANCER

Laura Vanesa Solano Santos¹, Alma Gabriela Martínez Moreno¹, José Guadalupe Salazar Estrada¹, Antonio López Espinoza¹

¹ Centro de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición (CICAN), Universidad de Guadalajara, México

Correspondencia: Laura Vanesa Solano Santos

E-mail: laura.solano@valles.udg.mx

Resumen de la publicación



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



escuela de
NUTRICIÓN

Comer carne aumenta la posibilidad de tener cáncer

Nutrition 49 (2018) 17–23



Contents lists available at ScienceDirect

Nutrition

journal homepage: www.nutritionjrn.com



Applied nutritional investigation

Processed meat and selected hormone-related cancers



Valentina Rosato Ph.D.^a, Eva Negri Ph.D.^b, Fabio Parazzini M.D.^{c,d}, Diego Serraino M.D.^e,
Maurizio Montella M.D.^f, Monica Ferraroni Ph.D.^{c,*}, Adriano Decarli Ph.D.^{a,c}, Carlo La Vecchia M.D.^c

Nutr Hosp. 2016; 33(Supl. 1):40-49 ISSN 0212-1611 - CODEN NUHOEQ S.V.R. 318



**Nutrición
Hospitalaria**

Análisis de las guías clínicas en Oncología

Analysis of clinical guidelines in Oncology

Clara Joaquín Ortiz

Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario Germans Trias i Pujol. Badalona, Barcelona

ASPEN 2009 (4) – Los pacientes no deben usar dietas terapéuticas para el tratamiento del cáncer (Grado E). En la actualidad no hay datos válidos publicados para apoyar la seguridad y la eficacia de dietas específicas como la macrobiótica, o la lacto-vegetariana para el tratamiento del cáncer. Incluso podrían ser perjudiciales, dadas las importantes desviaciones de estas dietas de la ingesta de nutrientes recomendada.



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



escuela de
NUTRICIÓN

El consumo de carne se asocia a enfermedades cardiovasculares

Plan de Acción para la Prevención y Control de las ENT en las Américas 2013-2019



Detalles de la publicación

Número de páginas: 60

Fecha de publicación: 2014

Idiomas: Español, Inglés

Descargue la publicación:

[Folleto](#)

[Español](#) | [Inglés](#)

Visión general:

Este plan de acción propuesto para el período 2013-2019 corresponde a la Estrategia para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles, 2012-2025, de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), respaldada en el 2012 por la Conferencia Sanitaria Panamericana junto con un marco regional para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles (ENT). En este plan se proponen acciones para la Oficina Sanitaria Panamericana (OSP) y los Estados Miembros en relación con las ENT, teniendo en cuenta las iniciativas, los contextos y los logros regionales y subregionales, y siguiendo la cronología del Plan Estratégico de la OPS 2014-2019. Al mismo tiempo, el plan está alineado con el marco mundial de vigilancia y el Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020 de la Organización Mundial de la Salud (OMS).



Bibliografía

- Carne: el equilibrio entre nutrición y salud. Una revisión Enlaces de autor abierto panel de superposiciónStefaan De Smet Els Vossen Mostrar más <https://doi.org/10.1016/j.meatsci.2016.04.008>
- Para comer o no comer carne . Esa es la pregunta Celada P 1 , Bastida S , Sánchez-Muniz FJ .Nutr Hosp. 16 de febrero de 2016; 33 (1): 177-81. doi: 10.20960 / nh.29.
- Asociación entre carne y carne - Consumo alternativo y tiendas de hierro en la primera infanciaCox KA 1 , Parkin PC 2 , Anderson LN 1 , Chen Y 3 , Birken CS 2 , Maguire JL 4 , Macarthur C 2 , Borkhoff CM 5 ; TARGet Kids! Colaboración ..A cad Pediatr. 2016 de noviembre a diciembre; 16 (8): 783-791. doi: 10.1016 / j.acap.2016.01.003. Epub 2016 20 de enero.
- Cambios en el consumo de carne roja y el riesgo posterior de diabetes mellitus tipo 2: tres cohortes de hombres y mujeres estadounidenses.Pan A 1 , Sun Q , Bernstein AM , Manson JE , Willett WC , Hu FB . JAMA Intern Med. 2013 22 de julio; 173 (14): 1328-35. doi: 10.1001 / jamainternmed.2013.6633.
- Lancet Oncol. 26 October, 2015 <http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanonc/PIIS1470-2045%2815%2900444-1.pdf>
- Declaración de la OMS sobre los vínculos entre la carne procesada y el cáncer colorrectal. <http://www.who.int/mediacentre/news/statements/2015/processed-meat-cancer/es/>
- OMS, Serie de Informes Técnicos 916. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. 2003.
- http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf
- American Institute for Cancer Research.
- <http://www.aicr.org/enews/2015/02-february/eNews-How-to-Prevent-Half-of-US-Cancer-Join-the-Campaign.html>

Muchas Gracias !!!

deleonmm@gmail.com



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



escuela de
NUTRICIÓN