NUTRICIÓN, CARNES PROCESADAS

¿Qué son las carnes procesadas?

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la carne procesada es : «cualquier tipo de carne que ha sido transformada con salazón, curado, fermentación, ahumado u otros procesos para mejorar el sabor y preservar el alimento». Entran por tanto en esta categoría las salchichas, todos los embutidos, bacón, hamburguesas, jamón, carne en conserva, salsas a base de carne, carnes picadas,

¿Cómo se procesan las carnes?

En el caso de las res, una vez sacrificado el animal, se deja el cuerpo colgado unos días. Después se troce el animal, primero en dos, luego en cuatro y se van eliminado vísceras por ultimo se trocea siguiendo en general el camino de medio hacia extremidades. Dependiendo de las zonas del animal, la carne tiene distintas calidades. Hay carnes que van directo al consumo (solomillos por ejemplo), mientras que otras de menor calidad son usadas para hacer carne picada.

Las carnes para su procesado (las que no van a consumo directo) pueden ser sometidas a uno de estos procesos :

- Curado : Consiste en el añadido de sal y nitrito sódico o nitrato potásico. El siguiente paso de algunos embutidos es cocer el producto a una temperatura de entre 65 – 75 grados Celsius. Ese añadido le da a la carne ese color rosado suave diferente del rojo que suele tener la carne fresca. Los nitritos son un potente antioxidante y previenen que la bacteria Clostridium botulinum produzca la toxina botulínica y por tanto el botulismo. El problema es que a dosis altas de nitritos se producen nitroaminas (la OMS ha comprobado que las nitroaminas son cancerígenas). Para impedir la formación de nitroaminas lo primero es evitar la saturación de

nitritos en la carne. Pare ello la normativa europea permite incorporar 0,15 gramos de nitrito sódico por cada kilogramo de carne. La otra medida es no calentar los alimentos a muy altas temperaturas (fritos, brasas, hornos).

- Salazón : Método ancestral de conservación de alimentos es además un potenciador de sabor. Se usa habitualmente en jamones y cecinas. Se basa en la aplicación de abundante sal en la carne y su dejado en reposo para la absorción de la sal. Después se mantiene la carne a entre 1 y 3 grados durante meses. Por ultimo se eleva la temperatura paulatinamente hasta los 12-20 grados Celsius.
- Ahumado : Consiste en someter las carnes a una fuente de humo normalmente de maderas con pocas resinas. Además de conservación es un potenciador de sabor. El problema son los restos de hollín y a veces de hidrocarburos en el alimento por el proceso.
- Fermentado : Consiste en añadir azucares, sal, nitrificantes y bacterias del ácido láctico a la carne (en general picada). Las bacterias toman los azucares y lo transforman en ácido láctico,con lo que coagula de carne y forma compacto. Después se realiza un secado que varía de semanas a meses. Se pueden formar nitroaminas si se cocina a altas temperaturas.

¿Qué ha dicho la OMS?

1. La OMS ha dicho que la carne procesada es carcinogénica para humanos y por tanto la incluye en el Grupo 1. de sustancias donde se incluyen las más peligrosas para la salud según el criterio de la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC, en inglés).
2. Según el mismo estudio la carne roja es «probablemente carcinogénica para humanos». Esto quiere decir que hay relación entre carne roja y cáncer pero no una correlación de causa-efecto probada.

3. El estudio considera probada la relación de cáncer de colon, estómago y el consumo de comidas procesadas. También se han visto asociaciones para el cáncer de páncreas y el de próstata.
4. Por cada 50 gramos de carne procesada diaria se incrementa un 18% el riesgo de cáncer de colon.

¿Qué no ha dicho la OMS?

1. Que no se deba comer carne roja. Distintos estudias indican que hasta 70 gramos diarios límite es aceptable. España esta entre 300-350 gramos.
2. La OMS no distingue entre las calidades de distintos tipos de carne (jamón curado y hamburguesa industrial por ejemplo). Tampoco dice que sean iguales. Los siguientes estudios marcaran la diferencia si la hubiera.
3. Las OMS no dice que comer carne procesada sea igual que fumar u otros cancerígenos. Pero si señala causa efecto entre carne procesada y algunos tipos de carne. Que el tabaco sea más carcinogénica no indica que la carne procesada no lo sea. Eso es lo que indica estar en Grupo 1 de IARC.

¿Tiene fundamento lo que dice la OMS?

La conclusión es el resultado de evaluar 800 trabajos científicos con un grupo de 22 expertos de 10 países diferentes. Por tanto, la evidencia científica es fuerte.

¿Qué nutrientes aporta la carne?

Vitaminas B1, B6, B12 (sólo en carnes y pescados, no en vegetales), K…

Minerales como el Hierro, Zinc, Fósforo, Magnesio, Selenio,

Proteínas de alta calidad.

¿Dónde puedo ampliar información sobre nutrición?

En este artículo por ejemplo.