

DEPÓSITO SELF
PARA NUEVOS CLIENTES

3%
T.A.E.

Solo hasta el 31/10

✓ a 3 meses
✓ hasta 15.000€

CONTRATAR YA

Self Bank

Edición

Quiénes somos

Contacto

Webs de EFE

Búsqueda Avanzada



ENFERMEDADES

NUTRICIÓN

PSICOLOGÍA Y BIENESTAR

MUJER E INFANCIA

SALUD SEXUAL

ESTÉTICA

SANIDAD

EMPRESAS

PROFESIONALES

ra vez desde la crisis no se reduce el gasto en cesta de la compra

CÁNCER ALIMENTACIÓN | Ministro Sanidad cree que lo

PORTADA > NUTRICIÓN > LOS EXPERTOS PIDEN NO "DEMONIZAR" LAS CARNES, PERO SÍ LIMITAR SU CONSUMO

ALIMENTOS CANCERÍGENOS

Me gusta Twitter

Los expertos piden no "demonizar" las carnes, pero sí limitar su consumo

Los expertos consideran que no se debe "demonizar" el consumo de carnes rojas y procesadas, pero sí controlar y limitar su consumo ya que su abuso puede aumentar el riesgo de cáncer colorrectal como ha alertado la Organización Mundial de la Salud

MADRID/EFE/ANA SOTERAS | MARTES 27.10.2015



Para el presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), Antonio Villarino, las carnes rojas y procesadas deben limitar su consumo, moderado, a dos o tres veces por semana, aunque cree que la alerta de la OMS no reporta ninguna novedad.

"Se crea alarma social y daño para la industria", ha señalado el experto en relación al estudio de la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer que concluye que cada porción de 50 gramos de carne procesada a diario aumenta el riesgo de cáncer colorrectal en un 18%.

"Son conclusiones que ya sabíamos: la carne roja, si abusamos, es un promotor de segundo nivel del cáncer a medio y largo plazo. Y la carne procesada, que utiliza conservante como los nitritos, es un promotor de primer nivel, pero todo depende de las cantidades", ha manifestado.

En opinión de Villarino, "en España se abusa del chuletón, del cordero asado, de los



ENCUENTRA TU TRABAJO



VISTO

COMPARTIDO

NUBE DE TAGS

¿Te puedes contagiar del virus del papiloma humano con el sexo oral?

E.coli, la bacteria peligrosa

Cinco enfermedades mentales en profundidad

Puntos rojos en la piel

La sustancia de las emociones: amor, miedo, alegría, tristeza y rabia

Adicción a los videojuegos, un exceso peligroso para la salud

Cómo conseguir un cuerpo alcalino

Objetivo: Engordar

Grado en Ingeniería Informática

100% ONLINE

Informate!

Universidad Europea Madrid

embutidos... pero también de las salchichas, de las hamburguesas...porque son baratas y fáciles de comer. El problema está en los niños y más aquellos que rechazan el pescado”.

Para el nutricionista, una excepción de carne procesada, por la curación, es el **jamón serrano** “que tiene más bondades que desventajas”.

Recomienda una dieta equilibrada y variada ya que se puede descontrolar si se toma diariamente carnes rojas y embutidos. “Todo suma y no nos damos cuenta, hay que limitar la ingesta.

Una dieta rica en frutas y verduras

La jefe del Servicio de Endocrinología de la Fundación Jiménez Díaz, Clotilde Vázquez, coincide con el presidente de SEDCA en que “si demonizamos la carne y los embutidos no vamos a tomar hierro, ni vitamina B-12, ni vitamina D y podemos tener carencias nutricionales”.

Para la doctora, lo razonable es consumir carne roja dos o tres veces a la semana, pero eso sí junto a cinco raciones diarias de frutas, verduras y hortalizas, “una dieta rica en fibra y en antioxidantes que es lo que no protege frente al cáncer”.



EFE/Marimer Codina

Los embutidos con menor frecuencia sobre todo si existe colesterol o sobrepeso.

En su opinión, la dieta de los españoles abusa de las carnes rojas y procesadas. “Sobre todo la de aquellos que eliminan los **hidratos de carbono** (pan, pasta, arroz, legumbres, patata...) y hace mal porque toma más proteínas y cárnicos de lo que toca”.

Clotilde Vázquez considera que el enunciado de la OMS es “demasiado alarmista” y carece de información positiva, como decir que la **dieta mediterránea** protege frente al cáncer. “Que los nitritos, ahumados o el exceso de grasas saturadas favorece el cáncer de colon es ya conocido”.

Que no cunda el pánico

El doctor Gonzalo Guerra Flecha, especialista en aparato digestivo y jefe de la Unidad de Cáncer de Colon del Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas de Madrid, coincide con los otros expertos en rebajar la alarma social creada por la OMS.

“Que no cunda el pánico” porque estas carnes sean responsables del **cáncer de colon**. “Qué es lo que lo produce, no lo sabemos” pero sí ha pedido a las autoridades sanitarias que promuevan investigaciones para ver el efecto que los conservantes de las carnes procesadas pueden tener en el organismo humano.

Según este doctor, “comer mucho de cualquier cosa no es bueno, por eso nuestra alimentación debe estar basada en la polivariación en las medidas adecuadas: no tomar más de 3 o 4 veces carne a la semana, pero tampoco embutidos, ni pescado...”.

Etiquetado con: [alimentación y cáncer](#), [alimentos](#), [prevención](#)

Publicado en: [Nutrición](#)

Twitter: efesalud

Expertos piden no “demonizar” las carnes, pero sí moderar su consumo. [#OMS #CarneProcesada](https://t.co/7a4xtYRD9E) <https://t.co/miZmGLdnJ1> hace 55 minutos ReplyRetweetFavorite

RT @Berbes_Asoc: Todo el equipo de @Berbes_Asoc os reiteramos nuestras felicitaciones por estos primeros #3añosEFESalud!! <https://t.co/LKE...> hace 2 horas ReplyRetweetFavorite

RT @friat_es: Enhorabuena a @EFEnoticias y @efesalud por estos tres años de compromiso con la información de #salud de #calidad. Os deseamos... hace 2 horas ReplyRetweetFavorite

RT @quironsalud: ¡Felicidades @efesalud! Encantados de colaborar con vosotros desde el inicio en la promoción y divulgación de la #salud. #... hace 2 horas ReplyRetweetFavorite

Seguir a @efesalud 18,8 K seguidores

Noticias relacionadas

MARTES 27.10.2015

El “justo equilibrio” al comer carne procesada y roja no es sinónimo de cáncer de colon

LUNES 26.10.2015

¿Por qué es tan importante la nutrición para la salud?

MARTES 03.02.2015