

# Mitos y realidades sobre de la carne

Junio 2018

[www.comecarne.org](http://www.comecarne.org)  
Eje Promotor de la Cadena Cárnica

## Mitos más comunes sobre la carne »

1

Somos vegetarianos por naturaleza

2

Eliminar la carne de nuestra dieta conlleva una vida más saludable

3

La proteína vegetal es más sana que la proteína animal

4

La carne es difícil de digerir

5

El consumo de embutidos puede causar cáncer

6

La carne de cerdo transmite cisticercosis

7

Los embutidos y en especial las salchichas están elaborados con ingredientes de baja calidad

8

La carne de res mexicana contiene clenbuterol

9

El pollo contiene hormonas añadidas

10

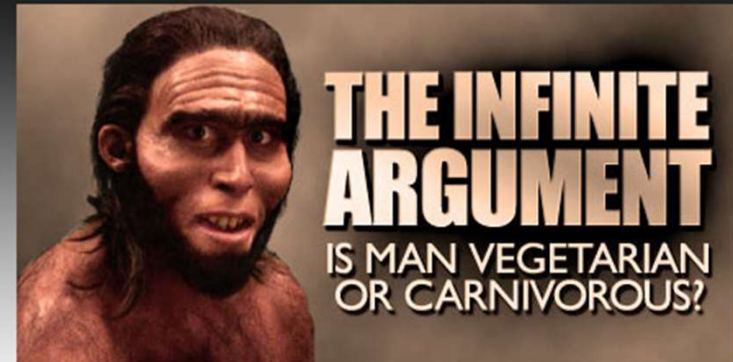
La industria cárnica contamina

## 1. Somos vegetarianos por naturaleza

- El hombre es un animal omnívoro
- Debemos nuestra inteligencia al consumo de la carne
- Comer carne hizo que el cerebro humano creciera

**35%.**

- Comer carne es lo que nos permitió evolucionar como Homo Habilis al Homo Sapiens

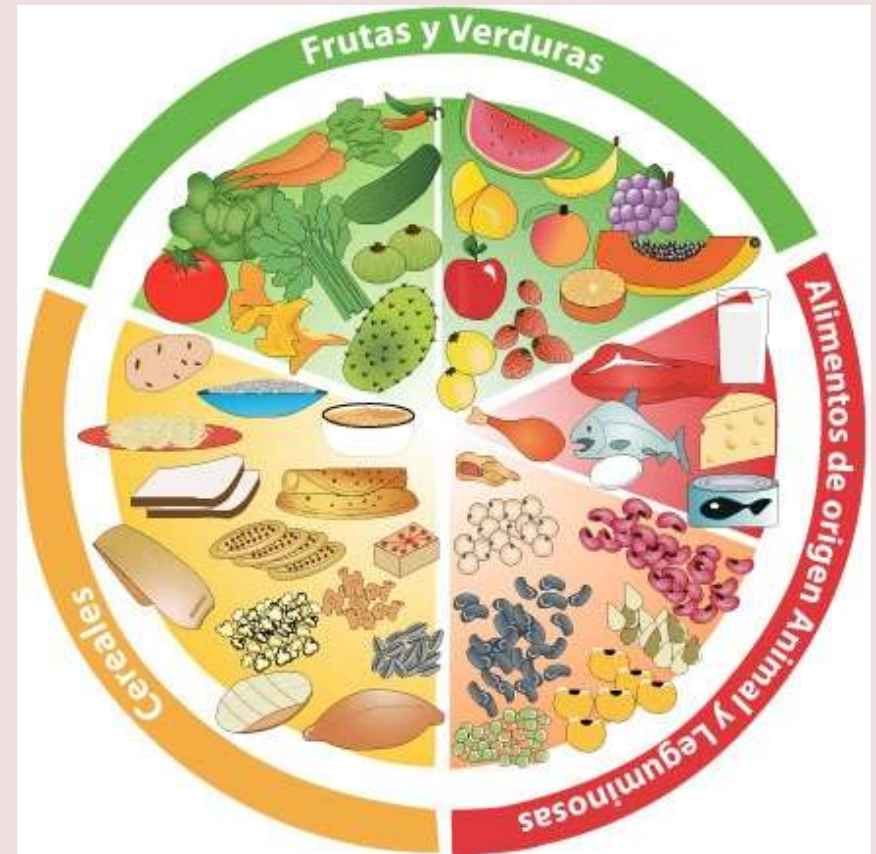


# OMNIVORO

(Omni = todo) + (Vorus = come)

## 2. Eliminar la carne de nuestra dieta conlleva una vida más saludable

- La carne es un alimento esencial en una dieta equilibrada y saludable.
- Ya sea fresca o procesada, constituye una excelente fuente de proteínas, hierro, minerales y vitaminas.
- La carne también proporciona una sensación de saciedad y plenitud por lo que ha demostrado ser útil en los regímenes alimenticios diseñados para controlar el peso.
- El Plato del Bien Comer recomienda el consumo de alimentos de origen animal diariamente y en cada tiempo de comida.

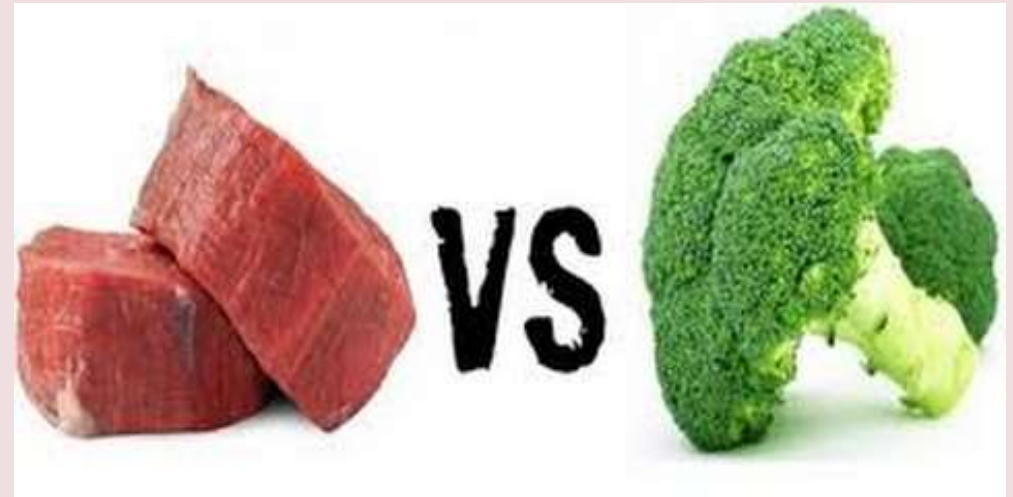


[http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/2\\_norma\\_oficial\\_mexicana\\_nom\\_043\\_SSA2\\_2005.pdf](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/2_norma_oficial_mexicana_nom_043_SSA2_2005.pdf)

### 3. La proteína vegetal es más sana que la proteína animal

- La proteína cárnica es la más completa ya que es la que contiene un mayor número de aminoácidos esenciales.
- A diferencia de la proteína vegetal, la proteína cárnica no requiere de complementos ni combinaciones.
- De acuerdo a un estudio publicado en el “Journal of the American Dietetic Association”, la carne de Res es:
  - Fuente #1 de PROTEINA, ZINC, VITAMINA B12
  - Fuente #2 de Selenio
  - Fuente #3 de HIERRO, VITAMINA B6, FÓSFORO, NIACINA y POTASIO
  - Fuente #4 de RIBOFLAVINA

Fuente: Cotton et al., JADA, Volumen 104 Número 6, Junio 2004



#### 4. La carne es difícil de digerir

- La proteína de la carne se digiere casi en un 90%
- La carne tiene una alta digestibilidad comparada con otros alimentos.
- La proteína cárnica que consume el organismo tendrá un mejor aprovechamiento que otro tipo de alimentos.



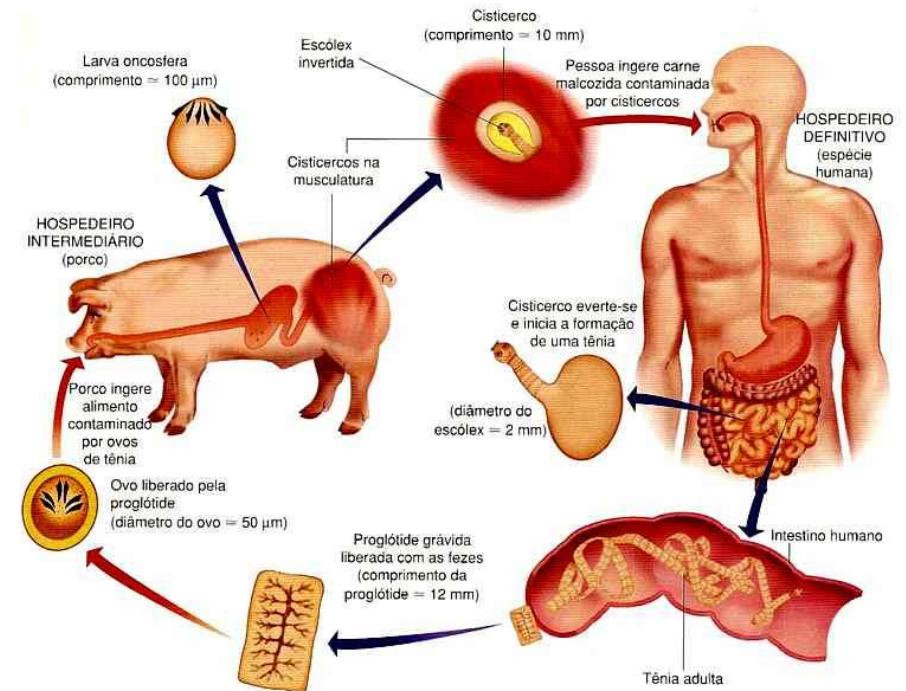


## 5. El consumo de embutidos puede causar cáncer

- No existe evidencia científica concluyente que relacione el consumo de este tipo de alimentos con cáncer.
- El cáncer es una enfermedad compleja y multifactorial. Algunos de los factores que están relacionados con él son el medio ambiente, la genética, la alimentación y el estado emocional.
- Se sabe, por otro lado, que ningún alimento por sí solo causa o cura esta enfermedad.

## 6. La carne de cerdo transmite cisticercos

- La Cisticercosis no se transmite por consumir carne de cerdo, sino por los malos hábitos de higiene y limpieza y por ingerir residuos de huevos de estos parásitos presentes en las heces de personas o animales enfermos.



Ciclo del cisticerco





## 7. Los embutidos y en especial las salchichas están elaborados con ingredientes de baja calidad

- Todos los embutidos preparados y comercializados por la industria formal están elaborados con ingredientes de la más alta calidad los cuales son declarados en el etiquetado del producto.
- Existen normas específicas de calidad para la producción de carnes procesadas y embutidos.
- Las salchichas son embutidos elaborados a base de carne de las diferentes especies como cerdo, pavo o pollo, mezclada con condimentos y sustancias que permiten mantener o mejorar su inocuidad, frescura, sabor y textura.
- Algunos embutidos como las salchichas significan para muchos consumidores además de un alimento rico y delicioso, la posibilidad de integrar a su alimentación una proteína completa, segura y accesible.

## 8. La carne de res mexicana contiene clenbuterol

- La carne de bovino que proviene de la industria formal no contiene clenbuterol.
- Existe el programa preventivo “Libre de Clenbuterol para producción de carne bovina” que pertenece la Secretaría de Ganadería, Agricultura, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (SAGARPA). Cabe señalar que la Comisión Federal para la Prevención de Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) también realiza monitoreos permanentes de esta sustancia en rastros municipales.
- Mediante la certificación TIF (Tipo Inspección Federal), la industria cárnica cumple con las normas y reglas establecidas por la autoridad, por lo que los productos con esta certificación no contienen Clenbuterol.



## 9. El pollo contiene hormonas añadidas

- La proteína de la carne se digiere casi en un 90%
- La carne tiene una alta digestibilidad comparada con otros alimentos.
- La proteína cárnica que consume el organismo tendrá un mejor aprovechamiento que otro tipo de alimentos.



## 10. La industria cárnica contamina

- La industria cárnica formal opera bajo estricto apego a la normatividad vigente en materia de cuidado al medio ambiente, producción y consumo sustentable.
- Para dimensionar los impactos ambientales de las diferentes actividades humanas podemos observar los datos presentados por la EPA (Environmental Protection Agency), Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos. Las emisiones de gases de efecto invernadero que provienen de la agricultura, la crianza del ganado, los suelos agrícolas y la producción de arroz, constituyen únicamente un 9%, del total, mientras que la producción de electricidad genera un 28% y la actividad comercial y residencial 11%.





**Gracias**

[presidencia@comecarne.org](mailto:presidencia@comecarne.org)

[www.comecarne.org](http://www.comecarne.org)