

## ¿VERDAD O BULO?

1. Durante la tercera edad es recomendable no consumir carne.

Falso. Para las personas mayores, la carne es un alimento muy útil dentro de su dieta. Aporta proteína de alta calidad, vitamina B12, hierro hemo y otros nutrientes que son clave. Este aporte ayuda a prevenir la perdida de masa muscular asociada a la edad, conocida como sarcopenia, que puede afectar a la movilidad a la autonomía y a la calidad de su vida. Lo importante no es eliminar alimentos, sino adaptar cantidades, texturas y frecuencia a las necesidades individuales. La carne es la proteína que les cuida y la fuerza que los acompaña.

2. La carne de pollo tiene hormonas añadidas.

Falso. En primer lugar, porque está completamente prohibido por la legislación europea con penas de cárcel de dos a cuatro años, y multas de hasta dos millones de euros. En segundo lugar, por economía. Un pollo que cuesta tres euros en peso vivo, ¿de dónde se sacaría margen para hormonarlo? Lo mismo ocurre con los antibióticos promotores del crecimiento: están penados por la legislación europea y económicamente no son viables.

3. La economía circular en el porcino permite producir fármacos de primera necesidad para la salud humana.

Verdadero. La estrella es la heparina que se obtiene de la mucosa del intestino. Pero también, podemos extraer insulina del páncreas, y de la piel, colágeno para la cicatrización de las heridas y gelatina, para las cápsulas de los medicamentos en polvo. Así como, del cartílago condroitina para la artritis y la artrosis, o válvulas cardiacas para reparar problemas de insuficiencias, hemoglobina, para terapias fotodinámicas para reparación de retinas. También, el surfactante de los pulmones se utiliza sobre todo para expandir los pulmones en bebés neonatos.

4. La huella de carbono generada por las ventosidades de las vacas en España es mayor que la media mundial.

Falso. Las emisiones medias de huella de carbono de la cadena en España son aproximadamente un 66% inferior a la media mundial, si lo comparamos con los datos de la FAO.

5. Los piensos de alimentación animal llevan antibióticos para que los animales no enfermen y mejorar su crecimiento.

Falso. Un animal puede enfermar como una persona y bajo prescripción veterinaria se le puede dar un medicamento, pero nunca de manera preventiva o generalizada, y se retira antes de que el animal pueda entrar en el ciclo de producción.

6. La carne de cordero tiene un alto contenido en grasa, por eso cuesta digerirla.

Falso. En primer lugar, la digestibilidad no depende de la grasa, sino de la proteína. En segundo lugar, obviando la parte del tocino, la grasa infiltrada en el músculo es baja, un 3%. Similar al de otras carnes y muy inferior al de otras comidas que comemos a diario como una magdalena o una galleta.

7. La carne de conejo es una de las más recomendadas en dietas hipocalóricas porque tiene muy poca grasa.

Verdadero. Es una carne muy magra, con poca cantidad de grasa, muy localizable y que se quita fácilmente. Además, según la pieza de conejo de la que estemos hablando aporta entre 100 y 140 calorías, es decir, es muy hipercalórica.

8. Si la carne suelta agua durante el cocinado es por malas prácticas culinarias.

Falso. La carne libera agua al cocinar por motivos naturales. La mayoría de su composición es agua, por eso cuanto aplicamos calor, la fibra se contrae y la libera. Para evitar que la carne se cocine en su propio jugo es recomendable sacarla de la nevera un poco antes, secarla si viene demasiado húmeda con papel de cocina y sobre todo, que la sartén o la parrilla esté caliente.

9. La industria cárnica española carece de estándares de bienestar animal.

Falso. Dentro de toda la industria, tenemos los estándares más altos, y no es una cosa actual, sino que se remonta a la UE desde 1975. El bienestar animal es un deber del humano al animal, y tenemos las características, la profesionalidad y la ciencia para hacerlo. En la UE se han combinado dos aspectos: una normativa que nos da unas garantías ante el consumidor y el resto del mundo, y un conocimiento práctico de los ganaderos y veterinarios agrónomos que han ido mejorando y actualizando la producción.

10. El pollo es la carne más consumida del mundo.

Verdadero. Tanto en España como en el resto del mundo, por tres motivos: no tiene restricciones religiosas; es muy sana, muy magra y apta para todo tipo de dietas; es muy versátil y permite hacer desde recetas tradicionales a modernas.

11. La carne de conejo tiene escasas ventajas nutricionales.

Falso. La carne de conejo tiene un alto valor nutricional: proteína de alta calidad, proporciona todos los aminoácidos esenciales, es fuente de vitamina B3, B6, B12, aporta hierro, tiene poca sal... Sería altamente recomendable que estuviera incluida en los menús de los colegios, de las residencias o de los hospitales.

12. En Europa la alimentación animal está sometida a normas estrictas de trazabilidad que controlan qué come cada especie.

Verdadero. Cualquier animal tiene una dieta diseñada a sus necesidades, incluso comen mejor que nosotros, los humanos. Comen lo que necesitan para cada momento y de manera equilibrada.

13. El consumo de carne acelera el deterioro cognitivo.

Falso. La carne y otros productos de origen animal tienen la capacidad de proteger la salud cerebral. Es rica en hierro, zinc, vitamina B12... Es evidente que hay una relación clara entre la dieta y la salud cerebral, y hay estudios que muestran que las dietas vegetarianas pueden tener mayor influencia en estados depresivos.

14. La carne y leche de rumiantes aportan proteínas, vitaminas y otros nutrientes difíciles de obtener solo de vegetales.

Verdadero. La proteína animal cuenta con gran cantidad de aminoácidos esenciales de los que necesitamos. Además, tiene nutrientes que no están en los vegetales como la vitamina B12 o el hierro hemo.

