UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Especial consumo consciente

¿Son los embutidos un verdadero riesgo para su salud?

El 66,5 % de los costarricenses suele consumir carne procesada. La manera en que lo hace puede marcar una diferencia en su salud

26 FEB 2020 Sociedad

"Al final lo que impera es que ningún exceso es bueno. El consumo muy frecuente de embutidos no va a ser adecuado en ninguna condición, ni para la persona que no tiene problemas de salud ni para la que sí", comentó Natalia Valverde Vindas, docente de nutrición clínica en la UCR. Foto: Archivo ODI.

Una hamburguesa, un perro caliente, una *pizza* o simplemente un emparedado son alimentos que por su fácil preparación y economía suelen ser la comida ideal para esos

días sin ganas de cocinar o para las noches de cenar afuera. Estos platillos tienen en común un ingrediente principal: la carne procesada.

En Costa Rica, el 66,5 % de la población dice consumir carne procesada (embutidos). Así lo reveló la Encuesta Actualidades 2019 de la Escuela de Estadística de la Universidad de Costa Rica (UCR). Sin embargo, **este no deja de ser un producto que levanta cuestionamientos en cuanto a qué tan saludable es, hasta el punto de que son** satanizados por algunos.

En el 2015, un estudio realizado por el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), de **la Organización Mundial de la Salud (OMS), evaluó la carcinogenicidad del consumo de carne roja y de carne procesada.** Como resultado, **esta última fue incorporada al "grupo 1", es decir, junto a otros productos que aumentan las probabilidades para que una persona desarrolle cáncer,** como lo son el tabaco, el alcohol y los arsénicos.

No obstante, el consumo, el comercio y la popularidad de estos productos continúa en Costa Rica, razón por la cual es válido cuestionar lo siguiente: ¿se corre algún riesgo al consumir embutidos?

"Para garantizar la inocuidad del producto, es decir, para que se mantenga en la mejor condición posible en los anaqueles mientras se vende y llegue con el mayor contenido nutritivo posible a los hogares, es necesario que agreguemos algunos aditivos", manifestó Alejandro Chacón, ingeniero de alimentos e investigador de productos de origen animal de la UCR.

De esos aditivos, llamados sales de cura, sobresalen los nitratos y los nitritos. Estos tienen la función de generar el color rosado que caracteriza a los embutidos —puesto que la carne, al no tener oxígeno, pierde el color—. Si bien estos componentes son antimicrobianos, son los mismos que pueden ser los causantes de un cáncer colorrectal.

Ante esto, Chacón señala que **las empresas registradas pasan por auditorías rigurosas de las entidades competentes como el Ministerio de Salud y el Servicio Nacional de Salud Animal (Senasa),** para el manejo correcto de estas sustancias. "Es mucho el dinero que se invierte en la calidad y que se debe hacer para poder producir", comentó.

> "Tampoco se puede culpar a los embutidos, porque se sabe que el cáncer es multifactorial y multicausal. No es solo por un alimento en sí que se va a desarrollar la enfermedad".
>
> **Natalia Valverde, docente de la Escuela de Nutrición de la UCR**

De igual manera, citó que en Costa Rica se sigue el Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control (HACCP, por sus siglas en inglés), el cual es un proceso sistemático preventivo. Su objetivo es garantizar que todo lo que se haga en la planta de producción no sea destructivo para la salud pública.

Asimismo, se siguen los lineamientos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO por sus siglas en inglés), encargada de la formulación exacta para que la cantidad de aditivos agregados en las preparaciones sean en cantidades que no impliquen un riesgo.

“La gente a veces piensa que las personas que trabajan en la calidad de los alimentos, a sabiendas de que tal sustancia da cáncer, igual se la echa y salados las tres o cuatro personas que les dé. Eso no es así”, señaló.

Si algo está claro es que **el verdadero riesgo que ronda a los embutidos está en un consumo excesivo y prolongado.** El CIIC indica que cada porción de 50 gramos de carne procesada consumida diariamente **aumenta el riesgo de cáncer colorrectal en un 18 %.**

Entre los datos que arrojó la encuesta, **un 27,7 % de los consumidores de carne procesada dicen comerla entre una y dos veces la semana.** Mientras que, **el 7 % afirma que la consume todos los días.**

El exceso y el consumo prolongado de nitritos y nitratos se vinculan con el cáncer colorrectal. Esta enfermedad fue diagnosticada a 1 128 costarricenses en el 2018. Foto: Archivo ODI.

¿Todos los embutidos son iguales?

Ante la incertidumbre de saber qué tan adecuado es un producto para cada persona, **el etiquetado nutricional es el mayor aliado para la población,** ya que los consumidores pueden ejercer su criterio y, según su estado de salud, hacer uso moderado de este tipo de alimentos.

Alejandro Chacón señala que **no es lo mismo comprar carne procesada de una marca comercial registrada que adquirir productos de los cuales no se sabe si tienen la preparación o el empaque adecuado.** Además, en este último caso, el comprador no puede saber verdaderamente en qué condiciones fue elaborado ese producto y si cuenta con la cantidad correcta de aditivos.

Los embutidos de las carnes rojas (res, cerdo) y blancas (pollo, pavo) suelen ser catalogadas diferentes, pero no necesariamente sus componentes lo son.

> “Si alguien come embutidos todos los días, a los años va a tener un problema de colesterol, pero el problema no va a ser solo el embutido, porque probablemente los acompaña de azúcares y otras sales”.
>
> Alejandro Chacón, docente de la Facultad de Ciencia Agroalimentarias de la UCR

De acuerdo con Karolina Sánchez Alan, docente de la Escuela de Nutrición de la UCR, l**a carne roja en sí contiene más colesterol y grasa comparada con las blancas.** Pero **la variación de estos componentes en el embutido suele depender de la marca.**

“Los productos catalogados como *light* son los que tienen menos sodio y grasa que los regulares, pero no significa que no los tengan del todo”, señaló.

El principal valor nutritivo que se le atribuye a la carne procesada es la proteína. Sin embargo, no es la mejor fuente, según la nutricionista.

“Si al embutido lo comparamos con un pedazo de carne como tal, este es un alimento natural. En cambio, el embutido es un alimento procesado y es una mezcla a la que se le agrega agua, grasa y otros componentes que van difiriendo en su valor nutritivo. **La proteína que tiene una salchicha no se compara ni sustituye a la que tiene un pedazo de carne”, indicó Sánchez.**

En Costa Rica, se diagnosticaron 1 128 casos de cáncer colorrectal solo en el 2018, con base en datos de la OMS. Esta cifra lo convierte en el tercer tipo de cáncer con mayor incidencia en el país en ese año.

A pesar de que la cifra es preocupante, los tres profesionales entrevistados aseguran que **un solo hábito no va a ser la causa de una patología como el cáncer.** No obstante, una persona con diabetes, insuficiencia cardiaca o hipertensión sí debería disminuir su consumo de embutidos.

“A un paciente hipertenso tampoco se le podría recomendar embutidos *light*, porque igual tienen alto grado de sodio. Si bien es cierto, el paciente debe tener una dieta balanceada y se prefiere que predominen los productos frescos. Es **difícil que una persona perciba en una rebanada de jamón la cantidad de sal que contiene y que es abismalmente diferente a la de una preparación casera”,** comentó Natalia Valverde, docente de la Escuela de Nutrición de la UCR.

Sin embargo, hay una realidad que también se debe considerar: las personas por cuestión de costos deben escoger el embutido por encima de la carne o la pechuga. Acompañarlos con verduras como el zapallo, la vainica o la zanahoria o incluirlos en picadillos son formas alternativas de consumir salchichas, carne molida, jamón, tocineta y otros, sin correr mayor riesgo para su salud.

Valeria García Bravo
Asistente de Prensa, Oficina de Divulgación e Información
valeria.garcia@ucr.ac.cr

Etiquetas: #consumoconsciente, nutricion, ingenieria de alimentos, embutidos, sodio, cancer.