



Carne, huevos y leche, fuente esencial de nutrientes para los grupos más vulnerables, según informe de la FAO

Posted on Mayo 2, 2023

Los gobiernos deben promover los beneficios de obtener alimentos de animales terrestres, pero deben tener en cuenta los desafíos relacionados con el ganado, incluidos los problemas ambientales.

La carne, los huevos y la leche ofrecen fuentes cruciales de nutrientes muy necesarios que no se pueden obtener fácilmente de los alimentos de origen vegetal, según un nuevo informe publicado hoy por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).

Esto es particularmente vital durante las etapas clave de la vida, como el embarazo y la lactancia, la infancia, la adolescencia y la vejez, dice el estudio, titulado *Contribution of terrestre animal source food to healthy diets for better Nutrition and Health Results*.

Es el análisis más completo hasta la fecha de los beneficios y riesgos de consumir alimentos de origen animal y se basa en datos y pruebas de más de 500 artículos científicos y unos 250 documentos de

políticas.

La carne, los huevos y la leche proporcionan una variedad de macronutrientes importantes, como proteínas, grasas y carbohidratos, y micronutrientes que son difíciles de obtener de los alimentos de origen vegetal en la calidad y cantidad requeridas, dice el informe. Proteína de alta calidad, una serie de ácidos grasos esenciales, hierro, calcio, zinc, selenio, vitamina B12, colina y compuestos bioactivos como carnitina, creatina, taurina son proporcionados por alimentos de animales terrestres y tienen funciones importantes para la salud y el desarrollo.

El hierro y la vitamina A se encuentran entre las deficiencias de micronutrientes más comunes en todo el mundo, especialmente en niños y mujeres embarazadas. A nivel mundial, más de 1 de cada 2 niños en edad preescolar (372 millones) y 1200 millones de mujeres en edad fértil sufren la falta de al menos uno de los tres micronutrientes: hierro, vitamina A o zinc. Tres cuartas partes de estos niños viven en el sur y el este de Asia, el Pacífico y el África subsahariana.

No es sorprendente que, según el informe, el consumo de alimentos de animales terrestres (incluida la leche, los huevos y la carne) varíe mucho en todo el mundo. Una persona en la República Democrática del Congo consume en promedio solo 160 gramos de leche al año, mientras que alguien en Montenegro consume 338 kilogramos. En cuanto a los huevos, una persona en Sudán del Sur consume un promedio de 2 gramos al año en comparación con un promedio de 25 kg para una persona en Hong Kong. La persona promedio en Burundi consume solo 3 kilogramos de carne al año, en comparación con los 136 kilogramos de alguien que vive en Hong Kong.

Rol en el logro de los ODS

Si se consumen como parte de una dieta adecuada, los alimentos de origen animal pueden ayudar a alcanzar los objetivos nutricionales aprobados por la Asamblea Mundial de la Salud y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) relacionados con la reducción del retraso en el crecimiento, la emaciación entre los niños menores de cinco años, el bajo peso al nacer y la anemia. en mujeres en edad reproductiva, y obesidad y enfermedades no transmisibles (ENT) en adultos.

Pero al mismo tiempo, el sector ganadero “debe contribuir a abordar una serie de desafíos”, escriben la Directora General Adjunta de la FAO, María Helena Semedo, y el Economista Jefe, Máximo Torero Cullen, en el prólogo del informe.

“Estos incluyen problemas relacionados con el medio ambiente (p. ej., deforestación, cambios en el uso de la tierra, emisiones de gases de efecto invernadero, uso insostenible del agua y la tierra, contaminación, competencia entre alimentos y piensos), manejo del rebaño (p. ej., baja productividad, sobrepastoreo, bienestar animal deficiente), cuestiones relacionadas con la sanidad animal (p. ej., enfermedades,

resistencia a los antimicrobianos), cuestiones relacionadas con el hombre y el ganado (p. ej., enfermedades zoonóticas y transmitidas por los alimentos) y cuestiones sociales (p. ej., equidad)”.

Riesgos

En cuanto a la evidencia de los riesgos del consumo de alimentos de origen animal, el informe dice que el consumo incluso de niveles bajos de carne roja procesada puede aumentar el riesgo de mortalidad y resultados de enfermedades crónicas, incluidas las enfermedades cardiovasculares y el cáncer colorrectal. Sin embargo, consumir carne roja sin procesar en cantidades moderadas (entre 9 y 71 gramos por día) puede tener un riesgo mínimo, pero se considera seguro con respecto a los resultados de enfermedades crónicas.

Mientras tanto, la evidencia de cualquier vínculo entre el consumo de leche, huevos y aves de corral en adultos sanos y enfermedades como la cardiopatía coronaria, los accidentes cerebrovasculares y la hipertensión no es concluyente (para la leche) o no significativa (para los huevos y las aves de corral).

La reciente Primera Sesión del Subcomité de Ganadería del Comité de Agricultura de la FAO alentó a los gobiernos a actualizar las pautas dietéticas nacionales para considerar, cuando corresponda, cómo la carne, los huevos y la leche pueden contribuir a los requisitos de nutrientes específicos durante el curso de la vida de los humanos.

Fuente: FAO