

¿Cuánta carne debe comer un niño?

Ha levantado mucha polémica el informe elaborado por la Agencia para la Investigación sobre el Cáncer (*Agency for Research on Cancer*, IARC, iniciales en inglés), organismo dependiente de la ONU, sobre la relación posible entre el consumo de carne roja y de carne procesada y la aparición de cáncer. A la espera de conocer el informe completo, las conclusiones principales del mismo son la asociación entre el consumo de carne procesada y el riesgo de cáncer de colon y una asociación probable (pero sin duda con menor nivel de fortaleza) entre consumir carne roja y el riesgo de cáncer de estómago. Se entiende por carne procesada la que ha sido sazonada, curada, fermentada, ahumada o ha recibido otros procesos para aumentar el sabor o mejorar la conservación (p.ej. salchichas, embutidos, etc.). Al referirnos a consumo queremos decir consumo diario y en cantidades superiores a 100 gramos diarios de carne roja y a 50 gramos diarios de carne procesada. En el estudio no se hace referencia a las formas de preparación de la carne roja (excepto a la parrilla o en barbacoa) y ni se menciona el tipo de aceite y el número de veces que se utiliza al freír.

¿Y cómo deberá influir este informe en los consejos respecto al consumo de carne en nuestros niños?

Probablemente no haga sino reafirmar las recomendaciones para la alimentación en nuestros niños. La dieta debe estar basada sobre todo en el consumo diario de alimentos a base de cereales u otro tipo de granos, junto con fruta, verdura y hortalizas en cantidad suficiente. Además, debe incluir alrededor de 400 ml de leche u otros derivados lácteos y 2 raciones diarias de carne magra, pescado, huevo o legumbres (una ración equivale aproximadamente a 100 gramos de carne o 125 gramos de pescado o un huevo mediano), como desde este Comité y desde la Asociación Española de Pediatría se aconseja.

Las carnes –pero también los pescados y los huevos– son fuente de proteínas de alto valor biológico, y también de fósforo, hierro y vitaminas del grupo B. Generalmente se aconseja que los niños tomen sobre todo carnes blancas, por su menor contenido en grasas. No es necesario que todos los días el menú de los niños contenga carne, pues puede alternarse con los otros grupos de alimentos proteicos ya comentados. Por ejemplo, en el patrón tradicional de la dieta mediterránea, las carnes casi forman parte de la “guarnición” del plato principal, a base de pasta, arroz o legumbres. Tan importante como la carne en sí es su forma de cocinarla, siendo aconsejable



limitar su consumo en forma de fritos; y, por supuesto, usando aceites de calidad –el de oliva es un buen ejemplo-, sin reutilizarlos para otros días.

Comer bien es usar el sentido común. No hay alimentos “buenos” ni alimentos “malos”. Hay buenos y malos hábitos alimentarios que surgen de saber hacer compatible comer de todo, en las cantidades necesarias, de acuerdo a las costumbres y tradiciones del lugar donde nacimos y nos criamos. Y estos buenos hábitos se aprenden pronto en la vida del niño, más por el ejemplo que por el consejo.

AEP