



Postura de la Sociedad Científica Española de Dietética y Nutrición, SEDYN y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, CGCODN, sobre el consumo de carne, la salud humana y la salud planetaria

Madrid, 4 de agosto de 2021

Postura de la Sociedad Científica Española de Dietética y Nutrición, SEDYN y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, CGCODN, sobre el consumo de carne, la salud humana y la salud planetaria

Declaración de postura

La [Sociedad Científica Española de Dietética y Nutrición \(SEDYN\)](#) y el [Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas \(CGCODN\)](#), tras evaluar las evidencias científicas y las directrices de las instituciones y organizaciones de referencia en materia de salud y alimentación, en relación al consumo de carne y su repercusión en la salud humana y la salud planetaria, y considerando el actual consumo de carne en la población española, respaldan la campaña “Menos carne más vida” ya que la consideran acertada, oportuna y necesaria.

SEDYN y CGCODN, apoyan, comparten y participan en estrategias de salud pública encaminadas a:

- Reducir el consumo de carne en general y, especialmente, el de carnes rojas y procesadas;
- Promover una alimentación basada en el consumo mayoritario de frutas frescas y hortalizas, legumbres, frutos secos, cereales integrales, tubérculos, aceite de oliva virgen y, en menor cantidad y frecuencia, lácteos, pescado y huevos, seguidos de carnes blancas y magras; así como la reducción del consumo de alimentos ultraprocesados ricos en sal, azúcar y grasas no saludables.
- Fomentar el consumo de alimentos de producción local, venta de proximidad y de temporada, frescos o mínimamente procesados.
- Reducir el desperdicio alimentario.

En definitiva, las entidades firmantes consideran que las propuestas alimentarias promovidas por las administraciones, entidades competentes y sociedades científicas deben ir de la mano de los [Objetivos de desarrollo sostenible \(ODS\)](#) de las Naciones Unidas que, además de garantizar la salud de las personas, plantean acciones con vistas a promover la producción y el consumo responsables, la lucha contra el cambio climático, y el cuidado tanto de la vida submarina, como de la de los ecosistemas terrestres. Es decir, los modelos alimentarios a promover deben ser sostenibles, éticos y respetuosos, tanto con el entorno como con el resto de seres vivos del planeta, y tienen que garantizar, especialmente, los derechos sociales y laborales de las personas que trabajan en la producción de alimentos.

Antecedentes

Recientemente, ha salido a la luz la necesidad de reducir el consumo de carne entre la población española a raíz del lanzamiento de la campaña del Ministerio de Consumo “Menos carne, más salud”, tanto por razones medioambientales como de salud. Dicha campaña ha generado controversia y consideramos que ha sido malinterpretada por algunos líderes políticos, medios de comunicación y algunos sectores de la sociedad.

Dada esta situación, la SEDYN y el CGCODN, como entidades científicas y de representación profesional del ámbito de la nutrición y la dietética consideran necesario posicionarse al respecto.

Recomendaciones de salud y consumo actual de carne

La Organización Mundial de la Salud, el World Cancer Research Foundation International (WCRF) y el American Institute for Cancer Research (AICR), máximas autoridades en directrices de salud y prevención de cáncer, recomiendan limitar el consumo de carne roja y procesada. La WCRF y el AICR aconsejan reducir su consumo a un máximo de 350-500 g a la semana para personas adultas.

En España, los cánceres más frecuentemente diagnosticados en 2020 son los de colon y recto, una enfermedad que se puede prevenir, en gran parte, con una dieta saludable adecuada, como apunta la WCRF. Además, estudios actuales asocian el elevado consumo de carnes procesadas a un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, exceso de peso, diabetes mellitus tipo 2, y corroboran como está íntimamente relacionado con el cáncer de colon.

En el Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) de revisión y actualización de las Recomendaciones Dietéticas para la población española (2020), se recogen las siguientes recomendaciones de consumo de carne para la población española adulta: 2-4 raciones (100-125 g) a la semana, preferiblemente de pollo o conejo, y no más de 2 raciones carne roja por semana. Es decir, un máximo de 500 g de carne en total a la semana y de estos, un máximo de 250 g a la semana de carne roja. Según la Comisión EAT The Lancet para

una alimentación saludable y sostenible, el consumo de carne no debería exceder los 300 g a la semana, y el de carne roja los 196 g a la semana.

Sin embargo, según la Encuesta nacional de Alimentación [ENALIA](#), el consumo de carne a nivel poblacional es superior al recomendado. En España, entre las carnes frescas y procesadas, sin considerar el animal de procedencia, se consumen unos 756 g a la semana: unos 260 g/persona/semana de carne roja, y unos 32 g/persona/día de carnes procesadas, cantidades que superan las recomendaciones.

Consumo de carne y sostenibilidad medioambiental

Las actividades humanas están llevando al medio ambiente más allá de los límites considerados seguros para la estabilidad del sistema terrestre y el bienestar de la humanidad. Las estrategias de adaptación no son suficientes, y se deben implementar medidas de mitigación adicionales con cambios radicales y urgentes para evitar graves e irreversibles consecuencias, apunta el [Grupo Intergubernamental de Expertos en Cambio Climático \(IPCC\)](#) de las Naciones Unidas y la [Comisión Eat The Lancet](#). Por ello, una importante y creciente evidencia científica publicada en informes técnicos sobre la insostenibilidad de las tendencias alimentarias actuales, recogidas en el [informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura](#) (FAO por sus siglas en inglés) resalta que los patrones dietéticos son un elemento importante para un giro hacia una producción y consumo de alimentos sostenibles. Las recomendaciones de consumo de alimentos para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) incluyen dietas con menos carne y productos lácteos, más vegetales frescos de producción local y de temporada.

En este sentido, el denominado [Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre la Nutrición](#) surge como un compromiso establecido por todos los Estados miembros de las Naciones Unidas para poner en marcha distintas políticas y programas que integren, en el concepto de la dieta, las dos dimensiones de salud y sostenibilidad. De esta forma, también se pretende dar cumplimiento a parte de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) en relación con la alimentación:

- ODS 2. Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible.
- ODS 3. Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos en todas las edades.

En la misma línea, el IPCC afirma que las dietas equilibradas basadas en alimentos de origen vegetal como cereales integrales, legumbres, frutas y hortalizas, y que contengan alimentos de origen animal producidos de manera sostenible en sistemas que produzcan pocos GEI, suponen una ventaja para frenar el cambio climático. Según el informe de la Comisión EAT-Lancet, la transformación a dietas saludables para 2050 requerirá cambios sustanciales en la alimentación: el consumo mundial de frutas, vegetales, frutos secos, semillas y legumbres se deberá duplicar, y el consumo de

alimentos como la carne roja y el azúcar se deberá reducir en más del 50%. Una dieta rica en alimentos de origen vegetal y con menos alimentos de origen animal confiere una buena salud y beneficios medioambientales. Así, el “plato de salud planetaria” que propone la Comisión debería consistir en un volumen de aproximadamente la mitad del plato de hortalizas y frutas; la otra mitad, debería contener principalmente cereales integrales, fuentes de proteínas vegetales, aceites vegetales insaturados (en nuestro entorno, aceite de oliva virgen) y, opcionalmente, cantidades modestas de proteínas de origen animal.

Guías alimentarias, salud y sostenibilidad

En los últimos años, son varios los gobiernos, administraciones y entidades que han editado guías alimentarias que incluyen la reducción del consumo destacan de carne como estrategia de salud y sostenibilidad. Entre ellas:

- [Pequeños cambios para comer mejor](#). Agencia de Salut Pública de Cataluña. Departamento de Salut.
- [Guía La alimentación saludable en la etapa escolar, 2020](#) . Agencia de Salut Pública de Cataluña. Departamento de Salut.
- [Find your way](#). Sweden's Dietary Guidelines (Suecia).
- [Dietary guidelines for the Belgian adult population](#) (Bélgica).
- [Dutch dietary guidelines](#) (Holanda).
- [Ten guidelines for wholesome eating and drinking](#) (Alemania).
- [Finnish nutrition recommendations](#) (Finlandia).
- [Norwegian guidelines on diet, nutrition and physical activity](#) (Noruega).
- [Recommandations relatives à l'alimentation, à l'activité physique et à la sédentarité pour les adultes](#) (Francia).
- [El plato saludable de Harvard](#) (Boston, USA).
- [Sustainable healthy diets](#) (FAO).

Madrid, 4 de agosto de 2021



SEDYN es una sociedad científica que agrupa a los profesionales de la dietética y la nutrición de España. La mayor parte de los miembros asociados a SEDYN son dietistas-nutricionistas.



CGCODN es el órgano superior de representación y coordinación de los Colegios Autonómicos, en los ámbitos nacional e internacional, teniendo a todos los efectos la cualidad de Corporación de derecho público, con personalidad jurídica propia y plena capacidad para el cumplimiento de sus fines.