

IV Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética. Nutrición personalizada y dietética de precisión.



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas

FORMACIÓN

ONLINE



www.renhyd.org

RESUMEN DE PONENCIA



25 de noviembre de 2021

MESA 5

Conferencias de temática libre

PONENCIA_3



Efecto de una intervención dietética con carne magra de ternera (Ternera de los Pirineos) versus carne magra de pollo en la composición corporal, perfil de ácidos grasos e indicadores de riesgo cardiovascular: estudio cruzado aleatorizado

Alba M Santaliestra-Pasías^{1,2,3,4}, María L Miguel-Berges^{1,2,3,4,*}, María M Campo^{2,5}, Ana Guerrero⁵, Jose Luis Olleta^{2,5}, Pilar Santolaria⁶, Luis A Moreno Aznar^{1,2,3,4}

¹GENUD (Growth, Exercise, Nutrition and Development) Research Group, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España. ²Instituto Agroalimentario de Aragón (IA2), Zaragoza, España. ³Instituto de Investigación Sanitaria Aragón (IIS Aragón), Zaragoza, España. ⁴Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBn), Instituto de Salud Carlos III, Madrid, España. ⁵Departamento de Producción Animal y Ciencia de los Alimentos, Universidad de Zaragoza-CITA, Zaragoza, España. ⁶Departamento de Producción Animal y Ciencia de los Alimentos, Escuela Politécnica Superior de Huesca, Instituto Universitario Ciencias Ambientales, Universidad de Zaragoza, Huesca, España.

*mlmiguel@unizar.es

Introducción: Las principales guías alimentarias recomiendan una restricción de grasas totales y saturadas en el manejo de las enfermedades cardiovasculares¹. Estas recomendaciones se aplican de forma general y todas las carnes rojas deben limitarse y sustituirse por carnes blancas^{1,2}.

Objetivo: Evaluar el efecto de una intervención nutricional con el consumo de ternera (Ternera de los Pirineos) o de carne de pollo sobre indicadores de composición corporal, perfil de ácidos grasos e indicadores de riesgo cardiovascular en adultos sanos.

Metodología: Se ha realizado un estudio cruzado aleatorizado en 3 residencias universitarias. Los participantes consumieron carne de Ternera de los Pirineos o carne de pollo 3 veces por semana durante un periodo de 8 semanas incluidos en sus ingestas habituales. Se evaluó la composición corporal, parámetros clínicos y bioquímicos y variables de consumo de alimentos en el momento basal y al final de cada uno de los dos periodos de intervención. Ambos periodos de intervención se separaron entre sí por un periodo de lavado comprendido por 5 semanas. Se utilizó un cuestionario validado para evaluar el

consumo de alimentos³, la ingesta de nutrientes y monitorizar el cumplimiento de las indicaciones. Se compararon los resultados de la intervención (Ternera de los Pirineos) y del control (pollo) utilizando un modelo de regresión lineal para medidas repetidas.

Resultados: Se incluyeron 47 participantes (51.6% hombres, media de edad 19,9±1,75 años. El consumo total de carne no se modificó al inicio y final de ambos periodos del estudio. No se observaron diferencias significativas en los indicadores de composición corporal (índice de masa corporal, índice de masa grasa o perímetro de la cintura), ni en el perfil de ácidos grasos ni en los indicadores de composición corporal entre las mediciones basales y tras los periodos de intervención (Ternera de los Pirineos-Pollo).

Discusión y conclusiones: El consumo de carne roja tiene un efecto controvertido en distintos indicadores de riesgo de enfermedad. Los presentes resultados indican que una intervención dietética intensiva con la inclusión de 3 días/ semana de carne magra de ternera (Ternera de los Pirineos) versus carne magra de pollo no modifican la composición corporal, el perfil lipídico y de ácidos grasos en jóvenes adultos institucionalizados. Como no se han observado modificaciones en ninguno de los parámetros, los autores hipotetizan que deben existir otros factores asociados que influyen en los efectos del consumo de carne y el mayor riesgo de enfermedad obtenido en estudios previos⁴⁻⁸. Equilibrar las proteínas de origen animal y vegetal puede ser clave en la reducción de factores de riesgo asociados, y no sólo focalizarse en la reducción de carne.

Se puede concluir que el consumo de carne magra de Ternera de los Pirineos o de pollo como parte de la ingesta habitual está asociado con una respuesta similar a nivel cardiovascular.

conflicto de intereses

Los/as autores/as expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

financiación

El Proyecto DIETAPYR2 (Ref. EFA 144/16) ha sido financiado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) al 65% a través del programa INTERRREG V-A España-Francia-Andorra Programme (POCTEFA 2014-2020) creado por la Unión Europea.

referencias

- (1) WHO. Healthy diet. Fact Sheet No. 394 [updated August 2018 March 2021]. Available from: <https://www.who.int/publications/m/item/healthy-diet-factsheet394>
- (2) IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Red Meat and Processed Meat. Lyon (FR): International Agency for Research on Cancer; 2018.
- (3) Martin-Moreno JM, Boyle P, Gorgojo L, Maisonneuve P, Fernandez-Rodriguez JC, Salvini S, et al. Development and validation of a food frequency questionnaire in Spain. *Int J Epidemiol.* 1993; 22(3): 512-9.
- (4) Bergeron N, Chiu S, Williams PT, M King S, Krauss RM. Effects of red meat, white meat, and nonmeat protein sources on atherogenic lipoprotein measures in the context of low compared with high saturated fat intake: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr.* 2019; 110(1): 24-33.
- (5) Kim K, Hyeon J, Lee SA, Kwon SO, Lee H, Keum N, et al. Role of Total, Red, Processed, and White Meat Consumption in Stroke Incidence and Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *J Am Heart Assoc.* 2017; 6(9).
- (6) Haskins CP, Henderson G, Champ CE. Meat, eggs, full-fat dairy, and nutritional boogymen: Does the way in which animals are raised affect health differently in humans? *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2019; 59(17): 2709-19.
- (7) Średnicka-Tober D, Barański M, Seal C, Sanderson R, Benbrook C, Steinshamn H, et al. Composition differences between organic and conventional meat: a systematic literature review and meta-analysis. *Br J Nutr.* 2016; 115(6): 994-1011.
- (8) De la Fuente J, Díaz MT, Alvarez I, Oliver MA, Font I, Furnols M, Sañudo C, et al. Fatty acid and vitamin E composition of intramuscular fat in cattle reared in different production systems. *Meat Sci.* 2009; 82(3): 331-7.

IV Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética. Nutrición personalizada y dietética de precisión.

