

Desmitificando los

RUMORES DE LA CARNE

28

29

Por: Daniel Armando Villarreal-Portillo · Hermann Kaimann-Tenorio · Linda Sofía Vera-Guerrero · Remi Cid-Guerrero

UDLAP



RESUMEN

En este artículo se discuten las ventajas y desventajas del consumo de carne a través de un punto de vista analítico: la descripción de su valor nutrimental es fundamental. Se mencionan algunas patologías generadas por su consumo, así como lo que se pierde al no incluirla en la dieta, generando consecuencias no favorables para el cuerpo humano; se delimitan distintos puntos de vista de diversos personajes históricos acerca de su decisión de no incluir la carne en su dieta, y se habla de forma breve sobre el «especismo». No obstante, también se presenta un análisis sobre la carne de cerdo para poder desmitificar su valor nutricional mediante la divulgación de investigaciones.

PALABRAS CLAVE:

Patología · Dieta · Consumo · Carne · Especismo

ABSTRACT

This paper discusses the advantages and disadvantages of meat consumption through an analytical point of view, to define this, the description of its nutritional value is critical, some pathologies generated by its consumption are mentioned as well as what is lost by not including it in the diet, generating unfavorable consequences for the human body. Different perspectives of some historical figures about their decision of not including meat in their diet are mentioned, as a consequence of this, we will talk about the «speciesism». However, an analysis of pork meat is also presented to demystify its nutritional value through the dissemination of research.

KEY WORDS:

Pathology · Diet · Consumption · Meat · Speciesism

INTRODUCCIÓN

En este artículo se observarán las ventajas y desventajas del consumo de carne, y los factores que influyen en la absorción de sus elementos para la correcta homeostasis del organismo, no sólo desde el punto de vista de la etnomedicina, sino también desde lo clínico, así como de lo que le sucede al planeta con



SE ABORDARÁN LOS MITOS DE LA CARNE DE CERDO, YA QUE ESTA PROTEÍNA ES PARTE IMPORTANTE DE LA ALIMENTACIÓN DE UN GRAN SECTOR DE LA POBLACIÓN.

su producción. De la misma manera se mencionarán algunas patologías generadas por su consumo, se hablará de lo que se pierde al no incluirla en la dieta y se verán distintos puntos de vista acerca de las personas que deciden no incluir la carne en su dieta. Se abordarán los mitos de la carne de cerdo, ya que esta proteína es parte importante de la alimentación de un gran sector de la población.

Existen mitos donde se cree que ser vegetariano es una mejora en la alimentación, sin embargo, no siempre el abstenerse de comer alimentos de origen animal resulta la mejor opción, ya que el cuerpo humano necesita dichos macronutrientes esenciales para su funcionamiento adecuado, lo que llevaría a la opinión de que estos alimentos son indispensables en la dieta normal de un individuo.

¿Por qué hay personas que están en contra del consumo de carne? Existen múltiples razones por las cuales hay individuos que se reusan a comerla. Entre las razones más controversiales sobre el menor consumo, está el impacto medioambiental de la ganadería, y

www.udlap.mx

también, la manera en cómo se procesa la carne por los efectos negativos sobre el medio ambiente, ya que se usa la combustión de carburantes fósiles, que genera la emisión de dióxido de carbono y gas metano, entre otros, que contribuyen al efecto invernadero (Forrest, 1975; Lawrie, 1985).

Asimismo, las lagunas de estiércol del sector pecuario emiten una gran cantidad de óxido nitroso, mientras que, en la producción de alimentos vegetales, se obtienen menores emisiones de dióxido de carbono. Los especímenes animales que más contaminan, debido a su emisión de dióxido de carbono, son los del grupo bovino, seguidos de los ovinos y caprinos. México cuenta con los peores estándares medioambientales para la agricultura industrial, ya que no existen regulaciones para límites de granjas o la concentración de animales, lo que genera problemas de salud pública, creando prejuicios innecesarios en la producción agropecuaria y pérdidas económicas sustanciales (Forrest, 1975).

Otra razón para no consumir carne está ligada a la salud: debido a que la carne producida en granjas industriales contiene pesticidas y químicos nocivos, como estimulante para el crecimiento del ganado, hormonas sintéticas cancerígenas y sulfato de sodio, eventualmente genera consecuencias negativas en el organismo. Cuando se sacrifica a un animal, sus heces quedan retenidas, esto es importante ya que existen diferentes tipos de patógenos productores de enfermedades, por ejemplo, la giardiasis, con su patógeno característico *Gardia lamblia*, que puede llegar a generar un síndrome de mala absorción, llevando al individuo a un déficit nutricional. Además, consumir carne de manera exagerada produce elevación de lipoproteínas y colesterol, generando dislipidemias, arteriosclerosis, enfermedades cardiovasculares, trastornos digestivos, cáncer, diabetes y otras enfermedades crónicas degenerativas mortales (Forrest, 1975; Sienkiewicz, 2012; Ural et al., 2017).

● **ABSTINENCIA DEL CONSUMO DE CARNE**
Al tener una dieta sin carne los niveles de colesterol en el cuerpo son menores, disminuyendo las posibilidades de contraer enfermedades cardíacas; incluso hay estudios que demuestran que, al abstenerse de carne, se puede tener un sistema inmunológico más fuerte ya que se consumen antioxidantes y la cantidad de toxinas es menor, desafortunadamente no se mencionan las consecuencias a largo plazo generadas por su abstinencia (Vorvick, 2015).



AL CABO DE UN AÑO DE HABER DEJADO DE COMER CARNE, MIS NUEVOS HÁBITOS ME PROPORCIONARON PLACER Y DELEITE. ADEMÁS ME PARECE QUE SE HA VENIDO DESARROLLANDO MI CAPACIDAD INTELECTUAL».

Lucio Anneo Séneca

» MITOS



Se cree que ser **vegetariano** significa una mejora en la alimentación. Sin embargo, no siempre el **abstenerse** de comer alimentos de origen animal resulta la mejor opción.



El cuerpo humano necesita dichos **macronutrientes** esenciales para su funcionamiento adecuado, lo que llevaría a la opinión de que estos alimentos son **indispensables** en la dieta normal de un individuo.

Las vitaminas A, C y E, que son encontradas únicamente en vegetales (usualmente crudos), contribuyen a reducir respuestas inflamatorias y alérgicas, refuerzan las defensas del organismo y reducen el envejecimiento celular (Ruiz, 2012). La mayoría de los vegetarianos suelen tener un nivel de salud muy alto sin tomar suplementos de vitaminas o minerales, aunque hay excepciones. Esto da una pauta importante en la tesis de los vegetarianos de una dieta sin carne, donde los requerimientos nutricionales están más que cubiertos por los alimentos vegetales (Vorvick, 2015).

Una razón más tiene que ver con la existencia de personas que están en contra del «especismo»¹ (este término es un neologismo que se utiliza para referirse a la interacción del ser humano con seres vivos de otras especies). Es el reflejo ético del antropocentrismo, que sitúa los intereses y las necesidades del ser humano por encima de otros seres vivos. Fue creado por el psicólogo Richard Reyner en 1970, aunque no fue bien definido en esa época. Richard Reyner decía que los especistas forman una distinción moral fuerte entre los humanos y los animales. Después, se creó un nuevo término denominado «nuevo especismo» donde sólo se favorecen los derechos de algunos animales, en especial los que son parecidos a los humanos (Horta, 2009).

En otras palabras: hay quienes se abstienen de comer carne por solidaridad con los animales y están a favor de los derechos animales. Los derechos animales son muy similares a los que conocemos: hablan de integridad física, libertad y vida. Las leyes de protección animal en México están organizadas por GAL (Global Animal Project), organización que se encarga de dar a los animales una mejor calidad de vida; uno de los proyectos más nuevos que realizaron fue el de la abolición de los circos con anima-



CONSUMIR CARNE DE MANERA EXAGERADA PRODUCE ELEVACIÓN DE LIPOPROTEÍNAS Y COLESTEROL, GENERANDO DISLIPIDEMIAS, ARTERIOSCLEROSIS Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, ENTRE OTRAS.

les en México. Las personas que deciden dejar de comer carne toman una actitud de respeto y empatía hacia los animales evitando su explotación (Horta, 2009; Del Olmo, 2008).

En el pasado, ciertos personajes importantes decidieron no comer carne explicando sus razones, como Pitágoras, quien decía que la carne contaminaba y brutalizaba el alma. O como Miguel de Cervantes, quien pensaba que la alimentación de un hombre sólo debe incluir frutos y raíces comestibles (Del Olmo, 2008).

De la misma forma, el Dr. Carlos Linneo (1707-1778) aseguraba que las frutas son el alimento más conveniente para el hombre, ya que, fisiológicamente, el hombre no fue dispuesto a comer carne. Se sabe que el primer libro dedicado a la abstinencia de carne fue *El artículo del régimen alimenticio*, de George Cheyne, publicado en 1740 (Horta, 2009). Lo anterior demuestra que el especismo no es un término que se debe considerar nuevo, pues se

1. Especismo: cualquier prejuicio o discriminación basada en la especie (Horta, 2009)

» ¿POR QUÉ HAY PERSONAS QUE ESTÁN EN CONTRA DEL CONSUMO DE CARNE?



Debido al impacto **medioambiental** de la ganadería, ya que se usa la combustión de carburantes fósiles, que genera la emisión de:

- ▶ **DIÓXIDO DE CARBONO**
- ▶ **GAS METANO**



Porque la carne producida en granjas industriales contiene

- ▶ **PESTICIDAS**
- ▶ **QUÍMICOS NOCIVOS**

como estimulantes para el crecimiento del ganado, **hormonas sintéticas cancerígenas y sulfato de sodio.**

Una segunda causa que puede conducir al desarrollo de la anemia megaloblástica se asocia a la falta de folatos que se pueden encontrar en vísceras de animales, cereales y vegetales, pero para aprovechar la mayor parte de su contenido, éstos deben consumirse de forma cruda o mínimamente hervidos. La diferencia con la vitamina B12 resulta en que pueden existir alteraciones neurológicas por la falta de esta última (Ruiz, 2012).

Desgraciadamente, un factor que facilita y empeora la aparición de las anemias ya mencionadas es la presentación de infecciones gastrointestinales debido al estado en el que se consume la carne y, de acuerdo al Dr. Fausto Fernández, en los lugares de Puebla ya mencionados, dichas infecciones son comunes por la manera de cocción: es necesario que la carne llegue a una cierta temperatura para poder matar a los organismos que son dañinos para el humano. La carne, que es cocinada mediante el uso de leña, principalmente, genera un efecto en cadena, dejando de lado la potabilización del agua que se consume, porque la leña ya fue usada para la preparación de la carne y su ausencia no permite que el agua pueda ser potabilizada a menos que se traiga más, hecho que no sucede por el esfuerzo que implica conseguirla lo que predispone a la población en general a infectarse por diferentes agentes.

Por lo anterior, se debe introducir otro concepto: epidemiología sociocultural. Paul Hersch la define como «la constitución de un referente operativo y analítico integrador, que tiene como objetivo primordial la aplicación de diversos métodos y aproximaciones en función de la dimensión multifactorial y colectiva de las enfermedades, tomando como uno de sus ejes la categoría del daño evitable, lo que implica su estudio, pero también la generación de medidas para enfrentarlo y solucionarlo» (Hersch, 2013).

De la epidemiología sociocultural existen diferentes perspectivas, una importante –para fines de este artículo– es la etnoepidemiología, cuya función pretende estudiar los factores de riesgo en una preventiva estructural clave, considerando a la realidad biológica y ambiental en su íntima relación con la cultura y las relaciones socioeconómicas y políticas, tema que se ha desarrollado en los párrafos anteriores (Hersch, 2013).

De igual forma, resulta importante determinar los problemas que, en última consecuencia, son el resultado de la falta del consumo de carne o de elementos que favorecen la absorción de sus nutrientes: es momento de hablar sobre



EL CONSUMO DE ESPECÍMENES ANIMALES QUE MÁS CONTAMINA, DEBIDO A LA EMISIÓN DE DIÓXIDO DE CARBONO EN EL PROCESO, ES EL DEL GRUPO BOVINO, SEGUIDO DE LOS OVINOS Y CAPRINOS.

ha practicado desde hace varios años. Sin embargo, con el paso del tiempo ha tenido diferentes puntos de vista.

● **FACTORES PARA LA ABSORCIÓN CORRECTA DE LOS ELEMENTOS DE LA CARNE**

Por otro lado, desde el punto de vista de la antropología médica, Charles Hughes, un renombrado antropólogo médico definió la etnomedicina como: «those beliefs and practices relating to disease which are products of indigenous cultural development and are not explicitly derived from the conceptual system of modern medicine» (Singer y Hans, 2012, p. 118). De la definición anterior, los antropólogos médicos Rubel y Hasss, en 1996, consideraban junto con la etnomedicina, a la etnopsicología, la etnobotánica, la entofarmacología y la etnonutrición, diferentes campos de la antropología médica (Singer y Hans, 2012).

Un ejemplo de etnomedicina se observa en zonas del norte y sur del estado de Puebla,

específicamente en Otlintla y Chila donde, de acuerdo al Dr. Fausto Fernández Ruiz, se observa la abstinencia al consumo de cítricos debido a que son considerados alimentos fríos y, sin embargo, son esenciales para la correcta absorción de nutrientes que provee la carne, como el hierro, por lo que si no son ingeridos, en última consecuencia, conlleva al padecimiento de anemias, específicamente anemia ferropénica y anemia megaloblástica por mecanismos que a continuación se explican (F. Fernández, comunicación personal, 26 de octubre de 2016).

La fisiopatología de la anemia ferropénica se debe a que, en una dieta normal, se aportan 10-20 mg de hierro, de los cuales, sólo el 1% es absorbido; para mejorar esa absorción se necesita un pH ácido en el estómago y el consumo de cítricos, lo cual es un problema en lactantes mayores de seis meses que comienzan con la introducción a alimentos sólidos, ya que de acuerdo a la Norma Oficial Mexicana, se debe empezar con cereales suplementados con hierro de arroz y trigo; dichos productos deben consumirse uno por uno durante una semana para que el sistema digestivo del lactante tolere los nuevos alimentos que, en el futuro, serán incluidos en su dieta (Ruiz, 2012; Norma Oficial Mexicana, 2002).

La anemia megaloblástica mencionada se debe a la falta de vitamina B12, que se encuentra en fuentes de origen animal, lo cual representa un problema de salud pública para los vegetarianos que no incorporan el suplemento vitamínico debido en su dieta. De los 15-30 mg que aporta la dieta normal, sólo se absorben 2-5mg; aunque las manifestaciones clínicas se ven meses después a comparación de la anemia ferropénica, esto se debe a que los reservorios de vitamina B12 son abundantes en el organismo, por lo que el tratamiento implica la administración de la vitamina por vía intramuscular cada tres meses (Ruiz, 2012).

«**ES NECESARIO QUE LA CARNE LLEGUE A UNA CIERTA TEMPERATURA PARA PODER MATAR A LOS ORGANISMOS QUE SON DAÑINOS PARA EL HUMANO.**»



las ventajas y desventajas de la carne, profundizando en los efectos de algunas enfermedades generadas por su consumo.

● EFECTOS DEL CONSUMO DE CARNE

Debido a que recientemente la carne roja y procesada se ha asociado con el desarrollo de dos de las enfermedades crónicas más importantes en el mundo occidental, que son las enfermedades cardiovasculares y el cáncer de colon, Jenny Fonesca afirma que:

El consumo de carne favorece la aparición de la enfermedad de Crohn². En este caso, lo que ocurre es que la carne que no puede ser absorbida en su totalidad por el intestino delgado (que comienza después del estómago y termina en el colon) pasa al colon, donde fermentará por efecto de las bacterias de la flora intestinal. Esta fermentación produce derivados tóxicos que atacan a la mucosa del intestino, lo que puede provocar las hemorragias, diarreas y terribles dolores abdominales característicos de la enfermedad de Crohn (Fonesca, 2014, p. 33).

Este es un ejemplo de una de las patologías causadas por consumir carne roja de forma excesiva. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, 100 gramos de carne consumidos diariamente, ya es considerado excesivo debido a que el organismo no está diseñado para tener una dieta alta en carnes rojas y, al no tener un control adecuado sobre su consumo, se obtienen resultados desfavorables para el cuerpo humano (OMS, 2015).

Otro factor importante que se debe considerar es que, cuando la carne se cuece y dora directamente al fuego vivo (al carbón o a la leña), se forman compuestos cancerígenos que generan tumoraciones en el estómago, intestino grueso e intestino delgado (Fonesca, 2014). El riesgo de este problema aumenta si la dieta de la persona no incluye productos de origen vegetal. Otros elementos importantes a considerar son el tiempo dedicado al ejercicio, al trabajo y saber si la persona fuma.

Existen personas que suelen cocinar carne envolviéndola en aluminio y esto es de gran daño para la salud, ya que se puede generar cáncer por el contacto de la carne con el aluminio. También se suele poner la carne en recipientes de unicel y, al igual que el aluminio, esto puede provocar cáncer e incluso Alzhei-

2. Enfermedad de Crohn: enfermedad inflamatoria del intestino delgado.

» EFECTOS DEL CONSUMO DE CARNE

100 GRS

de carne, consumidos **diariamente**, es considerado excesivo debido a que el organismo no está diseñado para tener una dieta alta en **carnes rojas** y, al no tener un **control adecuado** sobre su consumo, se obtienen resultados **desfavorables** para el cuerpo humano.



Cuando la carne se cuece y dora **directamente al fuego vivo** (al carbón o a la leña), se forman compuestos **cancerígenos** que generan tumoraciones en el **estómago, intestino grueso e intestino delgado**.

mer. Este fenómeno se debe a la producción de dioxinas. El Dr. Edgar Fijimoto, gerente del Programa de Bienestar del Hospital Castle y distinguido catedrático de la Universidad Johns Hopkins, menciona que «Las dioxinas son cancerígenas, mutagénicas, persistentes, bioacumulables, tóxicas y volátiles; se transmiten mediante la cadena alimenticia en la que el ser humano está al final, por lo que recibe concentraciones más altas. Las consecuencias en la salud humana, animal y vegetal son muy graves. En el humano, está la aparición de algunos tipos de cáncer: piel, cataratas, y cambios en el sistema inmunológico. En conclusión, la dioxina es carcinógena y altamente tóxica para ser humano, perjudica al sistema inmunológico y altera el sistema hormonal» (Fujimoto, 2011, p. 12).

La carne está estrictamente relacionada con el colesterol, aunque es un compuesto graso vital que se requiere para regular varias funciones del organismo a nivel celular, por ejemplo, la consistencia de la membrana celular como un gel cristalizado liposo libre o como un gel líquido más permeable. Sin embargo, en grandes cantidades puede agravar enfermedades como presión arterial alta³, desencadenar problemas tan delicados como aterosclerosis⁴ y en el peor de los casos puede generar con el tiempo un infarto agudo.

Particularmente, la sintomatología de la aterosclerosis es descrita por los pacientes como dolor en extremidades inferiores, pulsaciones débiles y sensación de pies fríos. Esto puede orientar al diagnóstico más no lo confirma, para su confirmación se pueden utilizar estudios de laboratorio como la química sanguínea o estudios de gabinete como la angiografía. Este último es fundamental para decidir

3. Presión arterial alta: hipertensión.

4. Aterosclerosis: acumulación de grasas y taponamiento de las venas por la formación de ateromas.

si el paciente necesita tratamiento quirúrgico o no (Mol, Herrstrein y Weintraub, 2002).

En cuanto a la angiografía, si no se encuentra estenosis (la pérdida del diámetro luminal de alguna arteria) dentro de este estudio, no se lleva a cabo el tratamiento quirúrgico. Por el lado contrario, un signo específico para la intervención quirúrgica es que el paciente refiera «dolor al caminar» (Mol, Herrstrein y Weintraub, 2002). La clasificación de la American Heart Association determina cuatro niveles de insuficiencia cardíaca. Estos grados son una relación de la función sistema cardio/pulmonar, donde grado 1 es cuando el paciente puede realizar todas sus actividades sin disnea y grado 4 cuando el paciente tiene disnea en reposo. Para lo anterior, existe otro tipo de tratamiento coadyuvante que consiste en iniciar una rutina de ejercicio leve, como caminata, 30 minutos al día; es importante que el paciente realice todo el entrenamiento, aun cuando presente dolor en las extremidades con estenosis parcial (Mol, Herrstrein y Weintraub, 2002).

En México la mortalidad por infarto agudo al miocardio crece día con día; de acuerdo con el Programa Sectorial de Salud (2013-2018) las enfermedades crónicas no transmisibles encabezan las estadísticas de mortalidad y, particularmente, las enfermedades cardiovasculares son las más destacadas en esta sección, lo que sugiere que se deben hacer prácticas de promoción a la salud enfocadas a la nutrición de la población mexicana (Secretaría de Salud, 2016).

Por otro lado, si nos enfocamos en un tipo de carne roja específica, como la carne de cerdo, encontraremos que es muy consumida a nivel mundial, aunque todavía existen diversos prejuicios relacionados con su consumo. Por eso, la Dra. Aliza Fifshitz afirma lo siguiente:



SI NOS ENFOCAMOS EN UN TIPO DE CARNE ROJA ESPECÍFICA, COMO LA CARNE DE CERDO, ENCONTRAREMOS QUE ES MUY CONSUMIDA A NIVEL MUNDIAL, AUNQUE TODAVÍA EXISTEN DIVERSOS PREJUICIOS RELACIONADOS CON SU CONSUMO.

Algunas personas evitan comer carne de cerdo (puerco) porque la consideran muy grasa y otros temen contraer algún tipo de enfermedad, principalmente la triquinosis. Por el contrario, hay quienes la consideran una buena opción proteica (proporciona proteínas) que incluso aporta otros beneficios para la salud. (Fifshitz, 2015, p. 2).

Los principales mitos o miedos que se han desarrollado sobre la carne de cerdo no son del todo ciertos pues la Dra. Aliza Fifshitz asegura que puede ser una importante fuente nutricional, la cual aporta proteínas al organismo y resulta tan saludable como otras carnes, ya sean rojas o blancas (Fifshitz, 2015). Con respecto a uno de los temas más importantes de este alimento, que son las grasas que contiene la carne de cerdo, se tiene que considerar que los métodos de crianza y conservación de estos animales han variado con el tiempo y se ha logrado disminuir el valor calórico de su carne, por consiguiente se ha probado que algunos cortes específicos de estos animales aportan menos colesterol que las carnes rojas. La Dra. Aliza Fifshitz explica por qué sucede esto:

Esto último ocurre porque la carne de cerdo es rica en grasas monoinsaturadas, un tipo de ácido oleico característico del aceite de oliva, cuyo consumo contribuye a reducir los niveles de colesterol total en la sangre a expensas del llamado colesterol malo o LDL y a aumentar los niveles del denominado colesterol bueno o HDL. (Fifshitz, 2015, p. 3).

Se puede decir que junto con las aves o el conejo, el cerdo es una buena alternativa de consumo de carne que no implica una ingesta elevada de grasa ni incide de modo negativo en los niveles de colesterol en la sangre. Sin embargo, hay que tener cuidado pues esto no aplica para embutidos elaborados a base de cerdo como el jamón y el chorizo, ya que estos productos tienen grasas saturadas y son altos en colesterol.

Basado en elementos de biología celular y fisiología, resulta claro el papel indispensable que realiza la carne en la homeostasis del organismo; la manera más fácil de obtener estas biomoléculas lipídicas vitales es consumiendo productos animales, además, Martínez Lorient, investigador de este tema por parte de la PROFECO, afirma que la carne roja es una fuente de proteínas de alta calidad, materia prima necesaria para el crecimiento y la regeneración de los tejidos del cuerpo (Martínez, L. 2013).

Por ejemplo, la carne de vaca es destacada por su alto contenido en proteínas de alta cantidad, ya que contiene aminoácidos esenciales fundamentales en nuestra dieta, dado que nuestro organismo no es capaz de sintetizarlos, o bien, lo hace de manera insuficiente. Particularmente la carne de vaca aporta desde un 18% a un 20% de proteínas de alta calidad.

La carne roja da un gran aporte nutricional al organismo, a diferencia de otros alimentos, pero es indispensable saber que sólo es buena en cantidades moderadas, por esto Martínez (2013) nos habla más de los beneficios de consumir carne roja:

La carne roja contiene aminoácidos esenciales para la estimulación de las defensas y la protección de nuestro sistema inmunológico de agentes externos. Otras de las grandes propiedades de la carne roja para nuestra salud son sus elevadas concentraciones de vitamina B12, fundamentales para el mantenimiento del sistema nervioso central y de la formación de los glóbulos rojos (Martínez, 2013, p. 11).

Una alimentación saludable está basada en la diversidad de alimentos ya que no existe uno solo capaz de proporcionar todas las sustancias nutritivas que nuestro organismo requiere, por lo tanto, la mejor postura que se puede tomar ante el consumo de carne roja consiste en buscar un punto intermedio que sea benéfico para el organismo.

CONCLUSIÓN

Resultado importante recalcar el principal problema conforme al consumo de carne, este tiene sus ventajas y desventajas, no es necesario generar un tabú cuando el problema es la sociedad: se puede decir que la mejor forma de evitar patologías generadas por el consumo de carne –como las que ya se mencionaron– consiste en consumirla de forma moderada y responsable, recordando que es importante tener una dieta variada en los diferentes tipos de alimentos.

De la misma manera, dos de las funciones esenciales que deben cumplir los trabajadores de la salud consisten en proteger y promover la salud, lo cual se logra concientizando a la población sobre las consecuencias que se obtienen en el organismo al no tener una dieta correcta, particularmente, por la abstinencia a los

cítricos –ya mencionada– para evitar problemas de salud pública a la población y, sobre todo, a las futuras generaciones.

Tampoco podemos desmentir que la producción moderna de productos de origen animal está generando un impacto irreversible dentro del medio ambiente, el problema medioambiental aquí no son los hábitos alimenticios de la gente de bajos recursos, que consume la carne que produce dentro de sus granjas, sino las grandes industrias productoras de carne a gran escala. Con un simple plan de no comer carne una vez a la semana se podría generar un cambio enorme en el impacto medioambiental y también moral conforme a la producción y el consumo de este producto.



Daniel Armando Villarreal-Portillo

Estudiante de 7º semestre de la Licenciatura en Médico Cirujano en la UDLAP. Autor del artículo «Tumor de Brenner fronterizo» en la *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*. Miembro del Programa de Honores donde investiga la seguridad de medicamentos en México. daniel.villarrealpo@udlap.mx



Hermann Kaimann-Tenorio

Estudiante de 7º semestre de la Licenciatura de Médico Cirujano en la UDLAP, miembro del Programa de Honores donde realiza investigación sobre la antropología sociocultural en el ámbito de la salud. hermann.kaimanno@udlap.mx



Linda Sofia Vera-Guerrero

Estudiante de 7º semestre de la Licenciatura de Médico Cirujano en la UDLAP, miembro del Programa de Honores donde investiga acerca de la nutrigénómica para la prevención y beneficio de enfermedades. linda.verago@udlap.mx



Remi Cid-Guerrero

Estudiante de 7º semestre de la Licenciatura de Médico Cirujano en la UDLAP. Obtuvo el primer lugar en la presentación de carteles de la Primera Jornada Estudiantil del Hospital General del Norte con el trabajo «Craneorraquisosis: revisión de la literatura a propósito de un caso». Miembro del Programa de Honores. remi.cidgo@udlap.mx

REFERENCIAS

- Del Olmo, J. (2008). *Historia antropológica del racismo. Génesis de un problema*. Recuperado de <https://www.indymedia.org/media/2008/12/918594.pdf>
- Fifshitz, A. (2015). Ventajas y desventajas de consumir carne de cerdo. Recuperado de <http://www.vidaysalud.com/diario/dieta-y-nutricion/ventajas-y-desventajas-de-consumir-carne-de-cerdo/>
- Fonesca, J. (2014). Ventajas y desventajas de comer carne. Salud. Recuperado de <http://www.sagarpa.gob.mx/ganaderia/Documents/MANUALES%20INIFAP/17.%20Composici%C3%aB3n%20de%20la%20Carne%20Mexicana%20Baja%20Res.pdf>
- Forrest, J. (1975). *Fundamentos de ciencia de la carne*. San Francisco: Acribia Zaragoza.
- Fujimoto, E (2011). El hospital John Hopkins cambió su visión sobre el cáncer. En línea. Disponible en: <http://www.portalamlar.org/images/documentos/miscelaneas/JOHN%20HOPKINS%20VISIN%20SOBRE%20EL%20CANCER.pdf>
- Hersch, P. (2013). Epidemiología sociocultural: una perspectiva necesaria. *Salud pública de México*, 55(5), 512-518.
- Horta, O. (2009). *Términos básicos para el análisis del especismo*. Recuperado de <https://masalladelaespecie.files.wordpress.com/2009/03/terminosbasicosanalisis-especismo2.pdf>
- Lawrie, R. (1985). *Meat science*. Nueva York: Pergamon Press.
- López, A. (2008). *Bioconservación de carne molida de res y cerdo*. Recuperado de <http://www.ingquimica.uady.mx/revista/pdf/Revista47.pdf>
- Martínez, L. (2013). *Beneficios de la carne roja*. Recuperado de http://www.profe-co.gob.mx/revista/publicaciones/adelantos_06/_ago06.pdf
- Mol, A. M., Barbara Herrstein, B., y Weintraub, E. R. (2002). *The Body Multiple: Ontology in Medical Practice*. Duke University Press.
- NORMA Oficial Mexicana NOM-034-SSA2-2002. (2002). Para la prevención y control de los defectos al nacimiento. Recuperado de <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/034ssa202.html>
- OMS. (2015). Carcinogenicidad del consumo de carne roja y de la carne procesada. Recuperado de <http://vivirsalud.imujer.com/6281/cuales-son-las-ventajas-y-desventajas-de-comer-carne>
- Ruiz, G. J. (2012). *Fundamentos de hematología*. México: Editorial médica panamericana.
- Secretaría de Salud México. (2016). Programa Sectorial de Salud. SSA. Recuperado de http://portal.salud.gob.mx/contenidos/conoce_salud/prosesa/prosesa.html
- Sienkiewicz, F. (2012). *Nutrition: Concepts and Controversies*. Estados Unidos: Wadsworth.
- Singer, M. y Hans, B. (2012). *Introducing Medical Anthropology*. Londres: Altamira. Express.
- Smolin, L. (2008). *Nutrition: Science and Applications*. Estados Unidos: John Wiley and Sons.
- Ural, K., Gultekin, M., Pasa, S., Aysul, N. y Ayan, A. (2017). Chloroquine treatment against naturally occurring Giardia duodenalis infection in lams. *Medycyna Weterynaryjna*, 73(5), 280-283.
- Vorvick, L. (2015). Dieta vegetariana. Medline Plus. Recuperado de <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002465.htm>