

FAO: Carne, huevos y leche son nutrientes esenciales en una dieta sana

Carne, huevos y leche son fuente esencial de nutrientes, especialmente importantes durante etapas fundamentales de la vida como el embarazo y la lactancia, la infancia, la adolescencia y la tercera edad, y que no pueden obtenerse fácilmente de alimentos de origen vegetal, revela un informe de la Organización de la ONU para la Agricultura y la Alimentación (FAO) publicado hoy.

Los resultados del estudio «Contribución de los alimentos de origen animal terrestre a una dieta sana para mejorar la nutrición y la salud» llegan después del análisis más completo realizado hasta la fecha sobre los beneficios y riesgos del consumo de alimentos de origen animal, y se basa en datos y evidencias de más de 500 artículos científicos y 250 documentos normativos.

«La carne, los huevos y la leche aportan una serie de macronutrientes importantes -como proteínas, grasas, hidratos de carbono y micronutrientes- que no se obtienen fácilmente de alimentos de origen vegetal en la calidad y cantidad necesarias» pues los «de origen animal terrestre proporcionan proteínas de alta calidad, diversos ácidos grasos esenciales, hierro, calcio, zinc, selenio, vitamina B12, colina y compuestos bioactivos como carnitina, creatina y taurina», destaca el informe.

El estudio apunta además que «la falta de hierro y de vitamina A son dos de las carencias de micronutrientes más comunes en todo el mundo, sobre todo en niños y mujeres embarazadas» y «a nivel mundial, más de uno de cada dos niños en edad preescolar (372 millones) y 1.200 millones de mujeres en edad fértil carecen de al menos uno de estos tres micronutrientes: hierro, vitamina A o zinc».

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

Aunque, al mismo tiempo, según sostienen en el prólogo María Helena Semedo, directora general Adjunta de la FAO y el Máximo Torero Cullen, economista Jefe del organismo, el sector ganadero “debe contribuir a afrontar una serie de desafíos” y «entre ellos se incluyen cuestiones relacionadas con el medio ambiente».

EFE