

V Congreso de alimentación, nutrición y dietética. Desafíos en comunicación, marketing y educación alimentaria.



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA

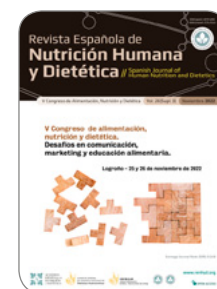


CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas



CODINULAR
Colegio Profesional de
Dietistas - Nutricionistas de La Rioja

PRESENCIAL



www.renhyd.org

RESUMEN DE PONENCIA

25 de noviembre de 2022

MESA REDONDA_2 | Temática libre

PONENCIA_2



Evolución de los estudios de composición nutricional y efecto del consumo de carne de cordero con Indicación Geográfica Protegida “Ternasco de Aragón”

Alba M Santalieu-Pasías^{1,2,3,*}, M^a Mar Campo Arribas⁴, Rocío Mateo Gallego⁵

¹Grupo Growth, Exercise, Nutrition and Development (GENUD), Departamento Fisiología y Enfermería, Instituto Agroalimentario de Aragón-IA2, Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España. ²Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón, Zaragoza, España. ³Centro de Investigaciones Biomédicas en Red, Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBER-Obn), España. ⁴Grupo Calidad y tecnología de la carne, Departamento de Producción Animal y Ciencia de los Alimentos, Instituto Agroalimentario de Aragón-IA2 (Universidad de Zaragoza-CITA), Zaragoza, España. ⁵Grupo Dislipemias Primarias, Instituto de Investigación Sanitaria Aragón, Universidad de Zaragoza, CIBERCV, Zaragoza, España.

*albasant@unizar.es

La mayoría de las tablas de composición nutricional basan sus datos de cordero en animales de origen anglosajón, criados en diferentes sistemas y sacrificados a edades y con pesos más elevados que los que forman parte de la Indicación Geográfica Protegida (IGP) “Ternasco de Aragón”. Dicha IGP ha desarrollado 17 proyectos de investigación durante los últimos 15 años para valorar la composición nutricional de esta carne de cordero y el efecto de su consumo sobre diferentes indicadores de salud en distintos grupos poblacionales.

A nivel bromatológico, los ácidos grasos mayoritarios del Ternasco de Aragón son el ácido oleico, que supone entre el 35 y

el 40% del total de los ácidos grasos (Díaz *et al.*, 2005; Campo *et al.*, 2013; 2016). Así mismo, la cantidad de colesterol de Ternasco de Aragón varía entre los 64 y los 68 mg/100 g de producto, dependiendo de la pieza comercial (Campo *et al.*, 2021). A nivel de micronutrientes, la carne de cordero presenta un alto contenido en zinc, vitaminas B₆ y B₁₂. Además, es fuente de vitamina B₃, selenio, fósforo y potasio y tiene un bajo contenido en sodio (Campo *et al.*, 2021).

Paralelamente se iniciaron diferentes estudios de investigación para analizar la repercusión de la ingesta de Ternasco de Aragón en la salud humana, demostrando que consumir

tres veces por semana pierna o paletilla de Ternasco de Aragón no aumenta las cifras de colesterol sanguíneo en diversos grupos poblacionales institucionalizados (Mesana Graffe *et al.*, 2013; Mateo-Gallego *et al.*, 2012). Se realizaron dos estudios clínicos aleatorizados en los que se observó, comparándolo en relación con el consumo de pollo, que ambos tipos de carne, presentados con el mismo formato de cocina, implicaban las mismas modificaciones a nivel de composición corporal y otros indicadores de riesgo cardiovascular ($p > 0.05$). En jóvenes adultos sin patologías previas, no se observaron modificaciones en los indicadores de riesgo vascular (colesterol total, HDL- y LDL-, presión sistólica y diastólica) tras la inclusión en la alimentación habitual de carne de Ternasco de Aragón como de carne de pollo (Mesana Graffe *et al.*, 2013). Así mismo, en este mismo estudio se observó incluso una mejora más favorable en cuanto a la disminución de la concentración de triglicéridos sanguíneos y de los niveles de insulina circulante en el periodo en el que los participantes consumían regularmente de carne de Ternasco de Aragón. Por otro lado, en el estudio realizado en monjas de clausura se observó que consumir tres veces por semana pierna o paletilla de Ternasco de Aragón producía el mismo efecto en el organismo que consumir pollo, no observándose modificaciones a nivel de colesterol sanguíneo, glucosa basal o tensión arterial (Mateo-Gallego *et al.*, 2012). Estos datos fueron ratificados en un estudio realizado en voluntarios sanos que consumieron estas mismas piezas de carne, dos veces al día, durante 10 días (Baila-Rueda *et al.*, 2015). Los hallazgos evidenciaron que el consumo de pierna o paletilla de Ternasco de Aragón inducía una mayor disminución de la síntesis hepática de colesterol y la eliminación intestinal de éste, en comparación con el consumo de una carne más magra.

Los diferentes estudios analizaron a lo largo del tiempo otros factores que influyen en nuestro estado nutricional. Mateo-Gallego *et al.* (2017) demostraron cómo una dieta hipocalórica y rica en proteínas (más del 30% del total de calorías) con una mayor parte de origen animal, y una gran parte procedente de Ternasco de Aragón, conseguía una mayor pérdida de peso que una dieta con menos proteína. Las mujeres que siguieron esta dieta rica en proteína, tomando hasta tres veces por semana pierna y paletilla de Ternasco de Aragón, perdieron el doble de grasa corporal. Además, se observó que aquellas participantes que habían seguido la dieta de mayor contenido en proteína presentaron una notable mejora en la funcionalidad del tejido adiposo, de forma independiente a la pérdida de peso (Mateo-Gallego *et al.*, 2018).

Así pues, del conjunto de estudios se ha podido concluir que consumir Ternasco de Aragón de forma regular en una dieta sana, variada y equilibrada presenta un perfil nutricional más saludable en comparación con otros tipos de carne de cordero, y se comporta de forma similar a la carne de pollo en relación con el efecto a nivel de composición corporal y factores de riesgo cardiovascular.

conflicto de intereses

Las autoras declaran relación con el CRIGP Ternasco de Aragón a través de la colaboración con 17 proyectos de investigación realizados en los últimos 15 años, y sus respectivos grupos de investigación en los que se ha desarrollado toda la investigación aquí incluida.

V Congreso de alimentación, nutrición y dietética.

Desafíos en comunicación, marketing y educación alimentaria.

