

ABSTRACT ESTUDIO 5

Rocio Mateo-Gallego, Sofia Perez-Calahorra, Ana Cenaarro, Ana M Bea, Eva Andres, Jaime Horno, Emilio Ros, Fernando Civeira.

Br J Nutr. 2012 May;107(10):1403-7. doi: 10.1017/S0007114511004545.

Efecto de la carne roja magra de cordero vs. la carne blanca magra de pollo en el perfil lipídico sérico: un estudio aleatorizado cruzado en mujeres.

Las principales guías dietéticas recomiendan restringir la ingesta total y de grasas saturadas en el manejo de los niveles altos de colesterol en la sangre, para el riesgo cardiovascular. Estas recomendaciones generalmente se simplifican demasiado, al considerar que todas las carnes rojas deben limitarse y reemplazarse por carnes blancas. Sin embargo, la carne roja magra puede ser tan baja en grasa como la carne blanca. Se examinaron los efectos de la ingesta de carne roja (cordero magro de raza, Ternasco de Aragón) y carne blanca magra (pollo) sobre el perfil lipídico, en un grupo de mujeres con condiciones de vida estables (monjas que viven en conventos). Se llevó a cabo un estudio abierto, aleatorizado y cruzado en treinta y seis monjas que consumieron cordero o pollo tres veces por semana durante períodos de 5 semanas, en el marco de su dieta habitual. Las variables clínicas, dietéticas y bioquímicas se evaluaron al inicio y al final de cada período de dieta. Se utilizó un FFQ (cuestionario de frecuencia de consumo alimentario) validado para evaluar la ingesta de nutrientes y monitorizar el cumplimiento. Los resultados no mostraron diferencias entre ambas intervenciones, en las respuestas lipídicas ni diferencias con respecto al valor basal en el colesterol total, el colesterol LDL o los triglicéridos para cualquier período de dieta. En conclusión, el consumo de carne roja magra (cordero) o carne blanca magra (pollo), como parte de la dieta habitual, se asocia con una respuesta lipídica similar. Estos dos alimentos se pueden intercambiar en una dieta saludable para aumentar la palatabilidad.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21902857/>