

Día Mundial sin carne. 20 de marzo de 2023

El consumo de carne se redujo en un 20% en una década en la Comunitat Valenciana

- **El gasto que realizamos bajó de los 335 euros por persona al año en 2011 a los 308 euros de 2021 a pesar del incremento del precio de estos productos**
- **La autonomía se encuentra sin embargo un punto por encima de la media nacional: cada valenciano consume 45,2 kg de carne al año**
- **El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana recomienda sustituir la proteína animal por la vegetal aumentando las raciones de legumbres hasta las cuatro a la semana**

València, 20 de marzo de 2023.- Bien sea por motivos económicos, éticos o de sostenibilidad, lo cierto es que el consumo de carne en la Comunitat Valenciana ha disminuido en un 20% en la última década. Así lo constata el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) que ha analizado, con motivo del Día Mundial sin Carne que se celebra hoy 20 de marzo, los datos del Informe Anual de Consumo Alimentario de España¹ elaborado por el ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, para mostrar la tendencia que ha sufrido el consumo de este producto en nuestra autonomía. Así, el pollo, la ternera, el cordero, el caballo, el conejo, el cerdo, el pavo y todas las presentaciones en las que podemos consumir los productos cárnicos (salchichas, fiambre, hamburguesas, preparados, etc...) sumaron en todo 2021 la cifra de 228.085 miles de kilos consumidos por los y las valencianas (último año del que se disponen de datos) mientras que en todo 2011 esta cifra se situaba en los 284.490 miles de kilos.

La consecuencia de esta disminución en el consumo también ha afectado al bolsillo: hemos pasado de gastar 335 euros cada año en carne a 308 euros, a pesar del incremento del precio de este tipo de alimento. “Reducir el consumo de carne es beneficioso no solo por un tema medioambiental y de sostenibilidad, por las consecuencias que sobre el efecto invernadero tiene la emisión de metano o la sobreexplotación de terrenos cultivables para la alimentación animal, sino que afecta directamente a nuestra salud. Un exceso de consumo de carne roja está relacionado con mayor predisposición a desarrollar enfermedades cardíacas y del sistema circulatorio e

¹ <https://www.mapa.gob.es/app/consumo-en-hogares/consulta.asp>

incluso algunos tipos de cáncer”, señala M^a Cruz Manzaneque, secretaria del CODiNuCoVa.

Por eso, desde la corporación colegial se recomienda sustituir este tipo de proteína animal por la vegetal, presente principalmente en legumbres. “Actualmente la población consume una o incluso ninguna ración a la semana de legumbres de manera habitual. Deberíamos llegar a consumir cuatro raciones de legumbre a la semana para equilibrar la reducción del consumo de carne tal y como recomienda también el ministerio de Consumo y la Agencia de Seguridad Alimentaria y Nutrición en su último informe sobre recomendaciones dietéticas”, explica Manzaneque. Garbanzos, lentejas, alubias, pero también soja, guisantes o habas.

A pesar de estos buenos datos, la media de consumo en la Comunitat se encuentra un punto por encima de la media nacional. 45,2 kg de carne al año es lo que ingerimos cada valenciano y valenciana, es decir 3,75kg por persona cada mes. “Enseñar a realizar elecciones de compra saludables es un trabajo que tenemos que hacer codo con codo con las administraciones a través de campañas de Salud Pública”, afirman desde el colectivo de nutricionistas. Una de estas acciones pasa por concienciar a la población de los beneficios para la salud de reducir el consumo de carne roja y aumentar la ingesta de legumbres. Un objetivo que, a la luz de los datos, está en camino.

Sobre CODiNuCoVa

El CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 1.000 dietistas-nutricionistas colegiados. Los y las dietistas-nutricionistas son expertas en alimentación, profesionales de la salud dedicadas a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde el CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en www.codinucova.es