

# ¿El consumo de carnes rojas produce cáncer de mama?

Hace algún tiempo, publicamos una guía sobre ejercicio y nutrición para personas que conviven con el cáncer de mama con información sobre ejercicio físico y soporte nutricional para ayudar a las personas con cáncer de mama.

Mar 15, 2022

Hace algún tiempo publicamos una guía sobre ejercicio y nutrición para personas que conviven con el cáncer de mama con información sobre ejercicio físico y soporte nutricional para ayudar a las personas con cáncer de mama y cáncer en general a llevar un estilo de vida saludable. Una de las cuestiones que se aborda en esta guía es si existe una relación entre **el consumo de carnes rojas y la probabilidad de desarrollar cáncer de mama**. Pues bien, en este artículo queremos resolver esta pregunta. ¡Sigue leyendo!

## En primer lugar, ¿sabes a qué se considera carne roja?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), carne roja es toda la carne muscular de los mamíferos, incluyendo carne de res, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra. Por otro lado, y a diferencia de la carne roja, hay que tener en cuenta otro tipo de carne: la carne procesada. Es aquella que ha sido transformada a través de cualquier proceso para mejorar su sabor o su conservación, como el curado, la salazón o el ahumado.

La carne procesada ha sido clasificada como “cancerígena para los humanos” por la OMS; mientras que la carne roja está clasificada como grupo 2A, es decir, “probablemente cancerígena para los seres humanos”. No obstante, esta clasificación se basa en ‘evidencia limitada’ procedente de estudios epidemiológicos, lo que significa que se ha observado una posible asociación entre la exposición al agente y el cáncer, pero que no se pueden descartar otras explicaciones.

## Pero, ¿significa que si como carne roja, voy a desarrollar cáncer de mama?

**No existen datos definitivos que relacionen el consumo de carnes rojas con el aumento de riesgo de cáncer de mama.** Sin embargo, sí se ha demostrado que la forma de cocinarla puede influir en el desarrollo de cáncer. Por ejemplo, cocinar la carne a la parrilla provoca que al entrar en contacto la grasa de la misma con el fuego se formen una serie de compuestos que ingerimos con la carne, y que pueden contribuir al desarrollo de algunos tipos de cáncer. La evidencia sugiere que la opción más saludable sería cocinar este tipo de carne en forma de guisos o a la plancha a fuego medio, para evitar que se nos pueda quemar.

Queremos recordaros lo importante que es llevar una rutina y una alimentación saludable y por eso os dejamos la “Guía de nutrición para pacientes con cáncer de mama localizado y avanzado”, que cuenta con los avales de la Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA), la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), la Sociedad Española de Enfermería Oncológica (SEEO), el Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama, el Grupo de Investigación en Cáncer de Mama SOLTI y la Fundación Más que Ideas.

Ahora ya sabes exactamente cuál es la verdadera relación que se ha establecido a día de hoy entre el

consumo de carne roja y el desarrollo de cáncer de mama.

---

**Source URL:** <https://prod1.novartis.com/es-es/stories/el-consumo-de-carnes-rojas-produce-cancer-de-mama>

**List of links present in page**

1. <https://prod1.novartis.com/es-es/es-es/stories/el-consumo-de-carnes-rojas-produce-cancer-de-mama>
2. <https://prod1.novartis.com/es-es/historias-pacientes>
3. <https://prod1.novartis.com/es-es/historias-cancer-de-mama>