

TERNASCO DE ARAGÓN

TERNASCO DE ARAGÓN > BLOG > NOTICIAS > EL TERNASCO DE ARAGÓN AYUDA A ADELGAZAR

EL BLOG DEL TERNASCO DE ARAGÓN



El Ternasco de Aragón ayuda a adelgazar

PUBLICADO EL 08 JUNIO 2016 EN [NOTICIAS](#)

El Ternasco de Aragón es una alternativa cardiosaludable que ayuda a adelgazar

¿Cómo os quedáis con semejante afirmación? ¿Creéis que este concepto choca con la opinión que se ha tenido de la carne de cordero durante los últimos años? Lamentablemente sí. Así es. Con solo preguntar a los más cercanos podemos escuchar cosas como: “¡imposible, la carne de cordero es grasa!”, “¡No puede ser, la carne de cordero es indigesta!”, “¡Qué va, la carne de cordero es pesada!”. Hay mucha gente que piensa esto. Es cierto. Pero tradicionalmente el cordero siempre ha estado incluido en nuestra dieta como una carne de referencia. Además, ni todos los corderos son iguales, ni las diferentes partes de cada cordero tienen las mismas cantidades de grasas saturadas.

En realidad, el hecho de sostener que el Ternasco de Aragón ayuda a adelgazar no es ninguna idea disparatada o inventada y, por supuesto, no responde a ninguna campaña de marketing engañosa. Esta afirmación parte de una serie de estudios realizados en la Universidad de Zaragoza por el grupo del profesor *Sañudo (1)*, que concluyeron que la carne de Ternasco de Aragón, muy especialmente la pierna y la paletilla, tiene un contenido de grasa mucho menor que otros corderos, la mitad para ser exactos, especialmente de grasa saturada (la más perjudicial para la salud).

Este fue el primero de muchos **estudios** en torno a la carne de Ternasco de Aragón. Pero no fue el único, luego vinieron otros que demostraron cómo estos efectos se reflejan en la salud humana.

Dos de ellos – el primero realizado por parte del grupo de investigación del profesor *Moreno (2)* con adolescentes y el segundo realizado por parte del grupo de investigación del profesor *Civeira (3)* con monjas de clausura – demostraron que consumir tres veces por semana pierna o paletilla de Ternasco de Aragón no subía ni el colesterol ni perjudicaba ningún otro aspecto de la salud, como la tensión arterial o la glucosa. Así pues, su consumo tiene un efecto neutro sobre la salud, por lo que tiene perfecta cabida en una alimentación saludable.

Pero claro, después de afirmar que “*el Ternasco de Aragón ayuda a adelgazar*” os preguntaréis qué ocurre con el peso, ¿verdad?. ¡Os lo explicamos!. El estudio realizado con monjas demostró que el consumo frecuente de pierna y paletilla de Ternasco de Aragón no sólo no engordaba, sino que producía un ligero descenso de peso. Y es que las proteínas de la carne aportan beneficios en dietas bajas en calorías para perder peso.

Todo ello se ha reafirmado en un nuevo estudio realizado por el grupo del profesor *Civeira (3)*, demostrando cómo una dieta rica en proteínas – más del 30% – con una gran parte de origen animal procedente de Ternasco de Aragón, conseguía más pérdida de peso que una dieta con menos proteínas.

Estos estudios concluyeron que todos aquellos que siguieron una dieta rica en proteínas, tomando hasta tres veces por semana pierna y paletilla de Ternasco de Aragón, perdieron el doble de grasa corporal que los que no siguieron esa dieta.

Todas estas propiedades nutricionales y efectos sobre la salud hacen del Ternasco de Aragón una carne con excelente cabida en una dieta cardiosaludable.

Ahora ya sabéis, si alguien os dice que la carne del cordero es pesada o engorda, retadle a que pruebe a hacer dieTA con Ternasco de Aragón. ¡Una dieta la mar de sabrosa! Y, por supuesto, que nos lo cuente. 😊

Equipo Dr. Sañudo (1):

Facultad de Veterinaria de la Universidad de Zaragoza. Grupo de Calidad y Tecnología de la carne, IA2.

Equipo Dr. Moreno (2):

GENUD (Growth, Exercise, Nutrition and Development) Research Group, Facultad De Ciencias De La Salud, Universidad De Zaragoza, Zaragoza, España.

Equipo Dr. Civeira (3):

Unidad Clínica y de Investigación en Lípidos y Arteriosclerosis, Hospital Universitario Miguel Servet, Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón.