

BENEFICIOS DE LA CARNE WAGYU PARA LA SALUD

Introducción

En 2025, el Consejo Mundial del Wagyu (WWC, *World Wagyu Council*) encargó un informe sobre los beneficios para la salud de la carne Wagyu. El objetivo fue destacar las ventajas nutricionales de esta carne única, explicadas en un lenguaje simple y fácil de entender tanto para la industria como para los consumidores.

La carne vacuna como fuente de nutrientes esenciales

La carne vacuna es una gran fuente de nutrientes esenciales como proteínas, hierro, zinc y vitaminas del complejo B; que son cruciales para mantener la masa muscular, para el funcionamiento del sistema inmunológico y favorecer la producción de glóbulos rojos, entre otros. Sin embargo, los efectos sobre la salud de la carne vacuna varían según el corte y el método de preparación. Los cortes magros de carne pueden formar parte de una dieta equilibrada, aunque el consumo excesivo de carne roja, especialmente en formas procesadas, se ha relacionado con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos tipos de cáncer (Webb, 2021). No obstante, un consumo moderado de carne vacuna como parte de una dieta equilibrada no afecta negativamente los factores de riesgo de enfermedades, especialmente cuando la carne es magra y de alta calidad.

La carne Wagyu: un caso especial

La carne Wagyu (Fig. 1) se destaca por su excepcional marmoleo (MS, por sus siglas en inglés), es decir, las finas vetas de grasa dentro de la carne (Gotoh *et al.*, 2018; Vázquez-Mosquera *et al.*, 2023). Este marmoleo no es solo un deleite para el paladar, también influye en la composición de las grasas que contiene la carne y puede generar beneficios para la salud.



Figura 1 Foto de un corte Wagyu con su típico marmoleo, cortesía de los miembros del Consejo Mundial del Wagyu (WWC, 2025).



La carne Wagyu tiene niveles más altos de ácido oleico (omega-9) en comparación con otras carnes vacunas, un tipo de grasa monoinsaturada (MUFA) que representa aproximadamente el 52,9% de su contenido graso (Smith et al., 2006; Vázquez-Mosquera et al., 2023). Este ácido graso está presente también en el aceite de oliva y es conocida por promover la salud cardiovascular. El ácido oleico reduce el colesterol LDL (colesterol "malo") y aumenta el colesterol HDL (colesterol "bueno"), lo cual ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares (ECV) (Sacks et al., 2017; Smith et al., 2020). La ternura y el sabor intenso de la carne Wagyu también se deben a su alto contenido de ácido oleico, que reduce el punto de fusión de la grasa y mejora la jugosidad (Smith, 2016).

Su excepcional marmoleo distingue a la carne Wagyu de otros tipos de carne vacuna (Fig. 2), y por esto es que los criadores se enfocan en esta característica única (Oliver et al., 2006; Iida et al., 2015). Asimismo, se han llevado a cabo investigaciones que muestran que el marmoleo en la carne Wagyu no eleva el colesterol LDL (Adams et al., 2010; Gotoh & Joo, 2016) y ofrece un equilibrio saludable entre ácidos grasos omega-6 y omega-3, dando además beneficios antiinflamatorios (Gotoh & Joo, 2016; Smith, 2016; Vázquez-Mosquera et al., 2023).



Figura 2 La foto muestra el marmoleo en el ojo de bife, cortesía de los miembros del Consejo Mundial del Wagyu (WWC, 2025).

Ácidos grasos: la clave de los beneficios para la salud del Wagyu

Los ácidos grasos son componentes esenciales de las grasas, las cuales son necesarias para diversas funciones del cuerpo, incluyendo el crecimiento celular, la salud del sistema inmunológico y el control de la inflamación (Clandinin, 2000; Webb & O'Neill, 2008). Así, los ácidos grasos cumplen un papel clave en el almacenamiento de energía, la función celular y la absorción de nutrientes. Existen tres tipos principales de ácidos grasos: saturados (SFA), monoinsaturados (MUFA) y poliinsaturados (PUFA).



Las grasas saturadas son normalmente sólidas a temperatura ambiente y se encuentran en productos animales, como la carne vacuna y los productos lácteos. Los últimos avances de la investigación sugieren que no todas las grasas saturadas tienen el mismo efecto sobre la salud humana (tampoco necesariamente negativo), y su impacto puede depender de otros factores como la dieta general y la salud individual. Por ejemplo, el ácido láurico aumenta significativamente el colesterol HDL (el "bueno"), reduciendo la relación de colesterol total/HDL. Los ácidos mirístico (C14:0) y palmítico (C16:0), presentes en aproximadamente un 3% y 25% en la carne vacuna respectivamente, influyen en el colesterol LDL, pero tienen un efecto menor en la relación colesterol total/HDL. El ácido esteárico (C18:0) tiene un impacto positivo, ya que ha demostrado reducir el colesterol LDL (Nogoy *et al.*, 2022; Shen *et al.*, 2024).

Las grasas insaturadas presentes en la carne, aceites vegetales y pescados son líquidas a temperatura ambiente, y debido a su capacidad para reducir la inflamación y de mejorar los niveles de colesterol se las considera beneficiosas para el corazón. La carne Wagyu contiene altos niveles de ácidos grasos omega-3 y omega-6, los cuales ayudan a regular la coagulación sanguínea, la respuesta inmunológica y la inflamación. La deficiencia de estos puede provocar síntomas como de sequedad en la piel, dermatitis (por falta de omega-6), retraso en la cicatrización y trastornos del crecimiento (por falta de omega-3). Sin embargo, la ingesta adecuada de estos ácidos grasos puede proteger contra enfermedades cardíacas y diabetes (DRI, 2002). Los ácidos grasos monoinsaturados presentes en la grasa de la carne Wagyu han demostrado aumentar el colesterol HDL en humanos, sin afectar los niveles totales de colesterol (Smith, 2015).

Como ya se mencionó, la carne Wagyu es especialmente rica en ácido oleico (omega 9), un ácido graso monoinsaturado beneficioso para la salud cardiovascular, y que también contribuye a la ternura y sabor de esta carne. Como en todos los alimentos, además contiene grasas saturadas, aunque debido a su balance en el perfil graso total del Wagyu, las investigaciones sugieren que la carne Wagyu no afecta negativamente los niveles de colesterol y podría considerarse una opción beneficiosa para la salud cardíaca cuando se consume con moderación (Smith *et al.*, 2020). Es importante destacar que el alto contenido graso de la carne Wagyu, resultado de su concentración extremadamente elevada de ácido oleico, podrían contribuir aún más a una dieta saludable, mejorando el consumo de grasa omega-9. El 50% de ácido oleico presente en la carne Wagyu, con un contenido de grasa intramuscular (IMF) del 30%, aporta significativamente más omega-9 que la carne convencional con un 2% de IMF, aun si tuviera un 50% de ácido oleico (Gotoh *et al.*, 2016).

Tanto los ácidos grasos saturados como los insaturados son vitales para el funcionamiento del cuerpo, especialmente en la formación de membranas celulares y la provisión de energía. Las grasas poliinsaturadas, como los omega-3 y omega-6, son esenciales para la salud mental, cardíaca y el sistema inmunológico, ya que ayudan a mantener la circulación de la sangre y en la producción de neurotransmisores. Sin embargo, consumir demasiadas



grasas saturadas puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, ya que los lípidos también desempeñan roles clave en la producción de hormonas y la señalización celular. Ambos tipos de grasa deben formar parte de una dieta equilibrada, aunque en general se recomienda un mayor consumo de grasas insaturadas frente a las saturadas para la salud cardíaca. En este sentido, las Guías Alimentarias del USDA (2025) y de la Asociación Americana de Cardiología (AHA) sugieren limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de las calorías diarias.

Los ácidos grasos saturados (SFA, por sus siglas en inglés) contienen únicamente enlaces simples entre átomos de carbono, mientras que los ácidos grasos monoinsaturados (MUFA) contienen al menos un doble enlace carbono-carbono (Figura 3), y los ácidos grasos poliinsaturados (PUFA) contienen dos o más enlaces dobles. La mayoría de las grasas en los productos de origen animal se almacenan en forma de triglicéridos, los cuales normalmente contienen un ácido graso saturado (usualmente ácido palmítico), un ácido graso monoinsaturado (usualmente ácido oleico) y un ácido graso poliinsaturado (usualmente ácido linoleico) (Figura 4).

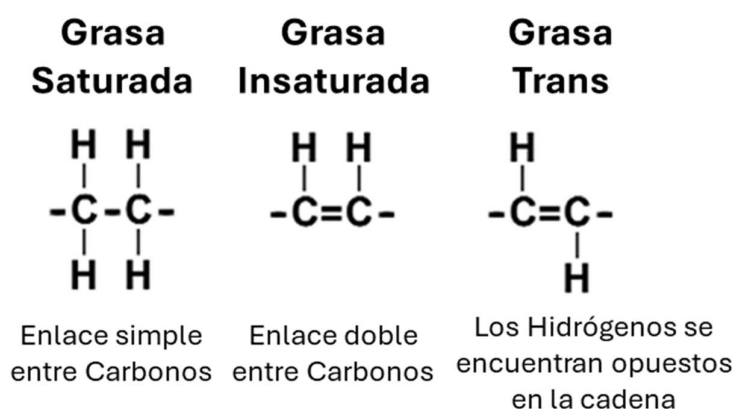


Figura 3 Estructura química de las grasas saturadas, insaturadas y grasas trans (adaptado de Global Seafood Alliance, 2020). Obsérvese la relación entre el número de átomos de hidrógeno (saturación) y la comparación de enlaces simple (-) vs doble (=).

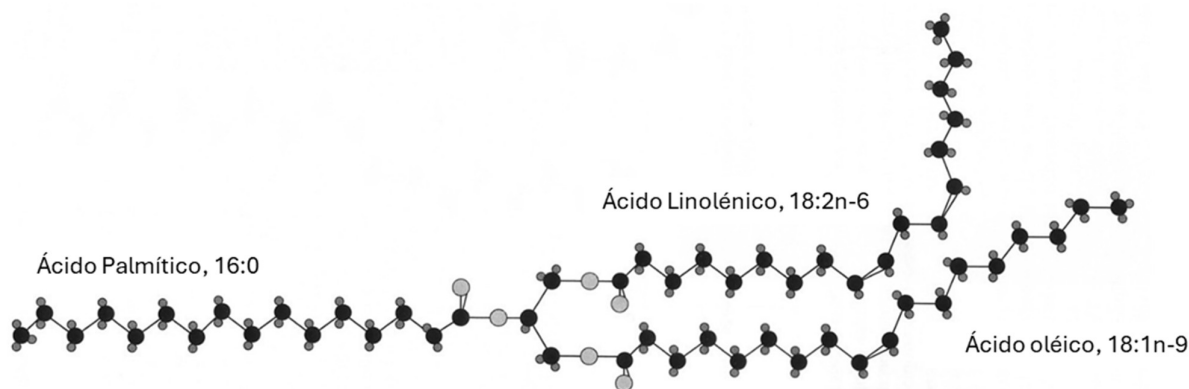


Figura 4 Estructura de un triglicérido típico en las grasas de los alimentos. La grasa de la carne Wagyu puede contener hasta tres ácidos oleicos por triglicérido (Smith *et al.*, 1998).



La grasa de Wagyu y la calidad sensorial

La composición grasa única de la carne Wagyu no solo impacta en la salud, sino que también mejora la experiencia al degustarla. Como se mencionó anteriormente, sus altos niveles de ácido oleico hacen que la grasa sea más suave y fluida, lo cual contribuye a una sensación más aterciopelada en boca y a una carne más tierna. Por esta razón, la carne Wagyu es conocida por su sabor intenso, jugoso y su gran ternera. Curiosamente, la cantidad de ácido oleico en la grasa influye en cuán sabrosa es la carne, ya que un mayor contenido de ácido oleico se asocia con una mayor palatabilidad general (Perry et al., 1998; Smith et al., 1998).

Se ha observado que el punto de fusión de la grasa de la carne de Wagyu Negro es alrededor de los 24 °C, lo cual se origina en el alto contenido de ácido oleico. Este es el punto de fusión más bajo observado en grasa bovina, lo que demuestra que tanto la genética como la alimentación animal y/o el sistema de producción influyen en las características de la grasa. El ganado alimentado con granos típicamente presenta niveles más altos de ácidos grasos monoinsaturados (MUFA) y una disminución de ácidos grasos saturados (SFA) a medida que crecen (Huerta-Leidenz et al., 1996; Mitsuhashi et al., 1988a; Mitsuhashi et al., 1988b). En particular y debido a su estructura molecular, los MUFA tienen puntos de fusión bajos, por esto contribuyen a una textura más blanda de la grasa, lo cual es un factor clave en la ternera y el sabor de carnes como la Wagyu.

Conclusión: ¿La carne Wagyu es saludable para la salud cardiovascular?

La carne de Wagyu puede ofrecer beneficios para la salud cardiovascular en comparación con otros tipos de carne vacuna, gracias a su exclusivo perfil de ácidos grasos y especialmente al alto contenido de ácido oleico. Cuando se consume con moderación, puede formar parte de una dieta equilibrada que ayude la salud del corazón. Con su ternera, textura y sabor intenso, la carne Wagyu ofrece una experiencia culinaria deliciosa y una posible ventaja nutricional, lo que la convierte en una opción especial para los consumidores de productos saludables.



FOR FURTHER READING

Consulte los artículos científicos publicados y las referencias:

REFERENCIAS

- Adams TH, Walzem RL, Smith DR, Tseng S, Smith SB. Hamburger high in total, saturated and trans-fatty acids decreases HDL cholesterol and LDL particle diameter, and increases TAG, in mildly hypercholesterolaemic men. *Br J Nutr.* 2010 Jan;103(1):91-8. doi: 10.1017/S0007114509991516.
- Allen, C. E., D. C. Beltz, D. A. Cramer, and R. G. Kauffman., 1976. *Biology of the fats in meat animals.* North Central Research Publication. No, 234. pp.1
- American Heart Association, "Dietary Fats," <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/dietary-fats>
- Casperson, S.L.; Conrad, Z.; Raatz, S.K.; Derner, J.; Roemmich, J.N.; Jahns, L.; Picklo, M.J. Impact of beef consumption on saturated fat intake in the United States adult population: Insights from modeling the influences of bovine genetics and nutrition. *Meat Sci.* 2020, 169, 108225
- Clandinin, M.T., 2000. Functional Aspects of n-6 and n-3 Fatty Acids. Science Policy Forum, 43rd Annual Meeting, Canadian Federation of Biological Societies, Ottawa, ON, Canada, June 22-25, 2000.
- DRI, 2002. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients).
- Global Seafood Alliance, 2020. Trans-fatty acids health concerns, labelling requirements - Responsible Seafood Advocate. <https://www.globalseafood.org/advocate/trans-fatty-acids-health-concerns-labeling-requirements/>.
- Gotoh, T., & Joo, S. T., 2016. Characteristics and Health Benefit of Highly Marbled Wagyu and Hanwoo Beef. *Korean J. Food. Sci. Anim. Resour.*, 36(6), 709–718. <https://doi.org/10.5851/kosfa.2016.36.6.709>
- Gotoh, T., Nishimura, T., Kuchida, K., & Mannen, H., 2018. The Japanese Wagyu beef industry: current situation and future prospects - A review. *Asian-Australasian journal of animal sciences*, 31(7), 933–950. <https://doi.org/10.5713/ajas.18.0333>
- Gotoh, T., Joo, S.-T., 2016. Characteristics and Health Benefit of Highly Marbled Wagyu and Hanwoo Beef. *Korean Journal for Food Science of Animal Resources* 36, 709–718. <https://doi.org/10.5851/kosfa.2016.36.6.709>
- Harvard T.H. Chan School of Public Health, "Types of Fat," <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/types-of-fat/>
- Huerta-Leidenz, N. O., Cross, H. R., Savell, J. W., Lunt, D. K., Baker, J. F., & Smith, S. B., 1996. Fatty acid composition of subcutaneous adipose tissue from male calves at different stages of growth. *Journal of animal science*, 74(6), 1256–1264. <https://doi.org/10.2527/1996.7461256x>
- Iida, F.; Saitou, K.; Kawamura, T.; Yamaguchi, S.; Nishimura, T. Effect of fat content on sensory characteristics of marbled beef from Japanese Black steers. *Anim. Sci. J.* 2015, 86, 707–715.
- Mitsuhashi, T., Kitamura, Y., Mitsumoto, M., Yamashita, Y. & Ozawa, S., 1988a. Effect of barley and corn feeding on fatty acid composition and colour values of adipose tissue from Japanese Black Steers. *Bull. Chugoku Natl. Agric. Exp. Sta., Fukuyama, Hiroshima, Japan.* pp. 71-79.
- Mitsuhashi, T., Mitsumoto, M., Kitamura, Y., Yamashita, Y. & Ozawa, S., 1988b. Age-associated changes in melting points and fatty acid composition in certain adipose tissues from Japanese Black Steers. *Bull. Chugoku Natl. Agric. Exp. Sta., Fukuyama, Hiroshima, Japan.* pp. 71-79.
- Nogoy, K.M.C., Sun, B., Shin, S., Lee, Y., Zi Li, X., Choi, S.H. & Park, S., 2022. Fatty Acid Composition of Grain- and Grass-Fed Beef and Their Nutritional Value and Health Implication. *Food Science of Animal Resources* 42, 18–33. <https://doi.org/10.5851/kosfa.2021.e73>



- Oliver, M.A.; Nute, G.R.; Font I Furnols, M.; San Julián, R.; Campo, M.M.; Sañudo, C.; Cañeque, V.; Guerrero, L.; Alvarez, I.; Díaz, M.T.; et al. Eating quality of beef, from different production systems, assessed by German, Spanish and British consumers. *Meat Sci.* 2006, 74, 435–442.
- Sacks, F.M., Lichtenstein, A.H., Wu, J.H.Y., Appel, L.J., Creager, M.A., Kris-Etherton, P.M., Miller, M., Rimm, E.B., Rudel, L.L., Robinson, J.G., Stone, N.J. & Van Horn, L.V., 2017. Dietary Fats and Cardiovascular Disease: A Presidential Advisory From the American Heart Association. *Circulation* 136.
<https://doi.org/10.1161/cir.0000000000000510>
- Shen, X., Miao, S., Zhang, Y., Guo, X., Li, W., Mao, X. & Zhang, Q., 2024. Stearic acid metabolism in human health and disease. *Clinical Nutrition*.
[doi: 10.1016/j.clnu.2024.12.012](https://doi.org/10.1016/j.clnu.2024.12.012)
- Smith, S.B., 2015. The Production of High-Quality Beef with Wagyu Cattle.
<https://texasreservewagyu.com/wp-content/uploads/2021/07/Wagyu-production-12-18-2017.pdf>
- Smith S.B., Yang A, Larsen TW, Tume RK. Positional analysis of triacylglycerols from bovine adipose tissue lipids varying in degree of unsaturation. *Lipids*. 1998 Feb;33(2):197-207. doi: 10.1007/s11745-998-0196-8.
- Smith, S. B. 2016. Marbling and its nutritional impact on risk factors for cardiovascular disease. *Korean J. Food Sci. An.* 36:435–444.
doi:10.5851/kosfa.2016.36.4.435.
- Smith, S.B.; Lunt, D.K.; Chung, K.Y.; Choi, C.B.; Tume, R.K.; Zembayashi, M. Adiposity, fatty acid composition, and delta-9 desaturase activity during growth in beef cattle. *Anim. Sci. J.* 2006, 77, 478–486.
- Smith, S.B., Lunt, D.K., Smith, D.R. & Walzem, R.L. Producing high-oleic acid beef and the impact of ground beef consumption on risk factors for cardiovascular disease: A review. *Meat Sci.* 2020 May; 163:108076. doi: 10.1016/j.meatsci.2020.108076.
- USDA Dietary Guidelines, "Saturated vs. Unsaturated Fat", 2025.
- Vázquez-Mosquera, J.M., Fernandez-Novo, A., de Mercado, E., Vázquez-Gómez, M., Gardon, J.C., Pesántez-Pacheco, J.L., Revilla-Ruiz, Á., Patrón-Collantes, R., Pérez-Solana, M.L., Villagrà, A., et al. Beef Nutritional Characteristics, Fat Profile and Blood Metabolic Markers from Purebred Wagyu, Crossbred Wagyu and Crossbred European Steers Raised on a Fattening Farm in Spain. *Animals* 2023, 13, 864.
<https://doi.org/10.3390/ani13050864>
- Webb, E.C. & O'Neill, H.A., 2008. The animal fat paradox and meat quality, *Meat Science*, 80, 28-36. doi: 10.1016/j.meatsci.2008.05.029
- Webb, E.C., 2021. Cis/Trans-fatty acid content of red meats and the related effects on meat quality and human health, In *Meat and Nutrition*, InTechOpen, DOI: 10.5772/intechopen.96726
- Whetsell, M.S. & Rayburn, E.B., 2003. Human Health Effects of Fatty Acids in Beef. Faculty & Staff Scholarship. 3250.
https://researchrepository.wvu.edu/faculty_publications/3250

GLOSARIO

- CHD – Enfermedad coronaria (*coronary heart disease*).
- ECV – Enfermedad cardiovascular. El aumento de los niveles de ácido oleico en la carne vacuna reduce los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.
- HDL – Lipoproteína de alta densidad, conocido como el colesterol "bueno". Este tipo de colesterol debería ser alto.
- IMF – Grasa intramuscular o "marmoleo". Un mayor marmoleo se traduce no solo en una carne más saludable, sino también en una carne con mayor ternura, jugosidad y sabor.
- LDL – Lipoproteína de baja densidad, conocido como el colesterol "malo". Este tipo de colesterol debería ser alto. La grasa saturada en la dieta aumenta el colesterol LDL.
- LDL & HDL – Son pequeñas esferas que circulan por la sangre transportando colesterol hacia y desde el hígado. Los altos niveles de ácido oleico tienen efectos positivos sobre el colesterol LDL (lo reducen) y sobre el HDL (lo aumentan). Los bajos



niveles de HDL (colesterol "bueno") son el principal factor de riesgo para la enfermedad coronaria (CHD), seguidos por el tabaquismo (factor de riesgo N.º 2).

MS – Grado de marmoleo (Marble Score): la carne Wagyu se suele vender según su grado de marmoleo utilizando escalas japonesas, australianas u otras comparativas.

MUFA – Ácido graso monoinsaturado. El ácido oleico (con un doble enlace) es un ácido graso monoinsaturado.

Ácido Oleico – Es el ácido graso más abundante en la carne Wagyu (18:1, un ácido graso monoinsaturado).

PUFA – Ácido graso poliinsaturado.

Wagyu – Raza de ganado originaria de Japón, conocida por su predisposición natural a producir carne con alto marmoleo y famosa por su calidad única.

WWC – *World Wagyu Council* (Consejo Mundial de Wagyu), compuesto por más de una docena de asociaciones y sociedades de la raza Wagyu de diversos países, dedicadas a promover y desarrollar de manera cooperativa la integridad de la raza y la marca Wagyu a nivel internacional.

AGRADECIMIENTOS

Se agradece la colaboración de las siguientes personas en la elaboración de este informe:

Ms. Tanya Pieterse, Protea Reserve Wagyu Co., Sociedad Wagyu de Sudáfrica, Licenciada en Ciencia Animal; Maestría en Genética y Mejoramiento Animal.
Prof. Arno Hugo, Departamento de Ciencia Animal, Universidad del Estado Libre, Bloemfontein, 9301.
Prof. Edward C. Webb, Profesor titular: Departamento de Ciencia Animal, TSU, Sistema Universitario Texas A&M, TX 76402 y Profesor: Universidad de Pretoria, Pretoria 0002, RSA. Prof. Stephen B. Smith, Profesor Regente y Senior Faculty Fellow, Departamento de Ciencia Animal, 2471 TAMU, Universidad Texas A&M, College Station, TX 77843.

Así como a los representantes del **World Wagyu Council** de cada país miembro (www.worldwagyuCouncil.com): American Wagyu Association – Dra. Hannah Ostrovski, Sra. Lauren Lee, Dra. Sheila Patinkin, Sr. Jerry Cassady, Sr. Pete

Eshelman. New Zealand Wagyu Association – Sra. Rachael Powell. Namibian Wagyu Association – Sra. Deja Nienaber (Presidenta del Comité de Marketing del WWC). Wagyu Society of South Africa – Sr. Johan de Vos (Presidente del Comité Técnico del WWC). British Wagyu Association – Sr. Richard Saunders (Presidente del WWC). Sociedad de Criadores de Wagyu del Uruguay – Dr. Andrés Rogberg.

Fotos de carne Wagyu cortesía de los miembros del World Wagyu Council: Dra. Sheila Patinkin y Sr. Pete Eshelman.

