



BOLETÍN INTERCUN

JULIO 2020

AUMENTA EL VALOR DE LA CARNE DE CONEJO CONSUMIDA EN LOS HOGARES ESPAÑOLES EN 2019

- **Las ventas por internet se disparan un 44% en el mismo período, según los datos del Panel de Consumo del MAPA**

MADRID, JULIO 2020. El valor de la carne fresca de conejo consumida en los hogares españoles durante el año 2019 registró un incremento del 1%, hasta alcanzar los 273,3 millones de euros en total, según los datos publicados por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), en el Panel de Consumo.

Esta publicación del MAPA, que tiene ya tres décadas de antigüedad, recoge también que el consumo total de carne de conejo fresca en los hogares ascendió a 41,7 millones de kilos en toda España, un volumen que comparado con el del año precedente resulta un 5,7% menor.

De acuerdo con el Panel de Consumo, en el año 2019 se consumieron 0,91 kilos de carne de conejo por persona dentro del hogar y el gasto por persona en promedio es de 5,92 € al año. El Ministerio no dispone de datos sobre el consumo per cápita de carnes fuera del hogar (canal HORECA, instituciones, etc.).

El año se cerró con un precio medio al consumidor de 6,54 €/kg, según datos del MAPA, lo que supone una subida del 7% con relación al año anterior. Este incremento, según el Panel del Ministerio, se aprecia en todos los canales de distribución y con incrementos porcentuales considerables

En este sentido, el aumento de precio más alto se registró en los hipermercados (12,1%) con 6,71 €/kg. La tienda tradicional es el canal con el precio menos competitivo de 7,01 €/kg, un 7,2% por encima de la media nacional. Por el contrario, la tienda descuento es el canal con el precio medio más bajo 5,91€/kg, siendo 0,63 € más bajo que el del mercado

El supermercado es canal dinámico más común para la compra de este tipo de carne, con una cuota de 47,2% del volumen de compras, a pesar de presentar una evolución negativa de

5,02% con relación al año anterior. Seguido en porcentaje por volumen, con un 21,4% está la tienda tradicional, que al igual que todos los canales decrece su participación.

El único canal que gana volumen es el e-commerce, lo hace fuertemente en un 44,1%, a pesar de que la proporción del volumen es del 0,87 % dentro de resto de canales.

El perfil de hogar consumidor de carne de conejo se corresponde con una tipología de hogar formada por retirados, parejas adultas sin hijos y parejas con hijos mayores, de edad adulta que superan los 50 años y tienen un componente socioeconómico de clase media baja y baja.

Las comunidades autónomas con un perfil más intensivo en el consumo de la carne de conejo son: Aragón, Galicia, Cataluña y La Rioja entre otras. Las áreas geográficas con un consumo menos destacado de carne fresca de conejo son Andalucía, Cantabria, Canarias, al igual que Extremadura y Principado de Asturias.

Son los retirados seguidos de las parejas adultas sin hijos y adultos independientes quienes mayor consumo per cápita hacen de este tipo de carne fresca. En concreto, los primeros sobrepasan el doble de la cantidad que se consume de media nacional. Al contrario, nos encontramos a las parejas con hijos pequeños que apenas alcanzan los 0,30 kilogramos por persona y año, una cantidad lejana de los 0,91 kilos de media.

TRES RECETAS SABROSAS Y SALUDABLES DE CARNE DE CONEJO PARA DISFRUTAR EN FAMILIA Y CUIDAR TU ALIMENTACIÓN EN VERANO

- **Es una carne muy tierna por su escasa proporción de fibras colágenas, lo que la convierte en un alimento ideal para todo tipo de población, desde niños a mayores**
- **Tres elaboraciones para explorar todas las posibilidades de esta saludable carne blanca al comienzo de su temporada en verano donde solemos cometer mas excesos y despreocupar la alimentación**
- **Fideuá tostada de carne de conejo y verduras, ensaladilla rusa con carne de conejo y nuggets de carne de conejo son platos idóneos para toda la familia que animarán tus comidas veraniegas**

(Madrid, julio 2020). Durante la época estival, solemos cometer más excesos y despreocupar nuestra alimentación. En este contexto, **la carne de conejo puede ayudarnos a mantener nuestros hábitos de vida saludables dado su adecuado perfil nutricional.** Conviene recordar que es una carne blanca, magra, con muy bajo contenido en grasa y pocas calorías (sólo 131 kcal/100 gramos). La llegada del buen tiempo es **un buen momento para diversificar la dieta descubriendo nuevos sabores y platos** en nuestras reuniones y comidas veraniegas.

En verano, **debido a las altas temperaturas**, el cuerpo está más expuesto a sufrir deshidratación, daño oxidativo. En este sentido, **la carne de conejo también puede ser un aliado que aporte un extra de minerales como el selenio**, ideales para ayudar a contrarrestar estos efectos perjudiciales que se pueden producir por largas jornadas veraniegas.

Una ración de **carne de conejo** aporta más del 100 % de la cantidad diaria recomendada de vitamina B₃, casi el 40 % de vitamina B₆ y el triple de las necesidades de vitamina B₁₂. Igualmente, **la carne de conejo tiene un alto contenido de fósforo, y es fuente de selenio y potasio**. Su contenido en sodio es bajo, y ello contribuye a mantener la tensión arterial normal.

Gracias a sus propiedades nutricionales y sus características organolépticas, **se puede cocinar de múltiples formas manteniendo sus excelentes características**. Es un alimento que se puede encontrar en recetas tradicionales, así como en otras más originales y admite una amplia variedad de preparaciones culinarias: a la plancha, al horno, salteado, estofado, cocido, guisado o confitado. Además, **se adapta perfectamente a un plato rápido, a un día de barbacoa, a la bolsa de comida para un día de playa o piscina y las comidas de verano en familia o con amigos**.

Intercun te propone tres platos llenos de vitaminas (**fideuá tostada de carne de conejo y verduras, ensaladilla rusa con carne de conejo y nuggets de carne de conejo**) para hacer frente a la llegada de las altas temperaturas y disfrutar con los tuyos esas inolvidables reuniones veraniegas.

FIDEUÁ TOSTADA DE CARNE DE CONEJO Y VERDURAS



TIEMPO PREPARADO	TIEMPO COCINADO	Nº PERSONAS
10 minutos	12 minutos	2

INGREDIENTES:

- 400 gr de ternuras de conejo.
- ½ pimiento rojo.
- ½ pimiento verde.
- 50 gr. de setas.
- ½ manojo de ajetes.
- 100 gr. de fideo fino.

- 300 ml. de caldo casero.
- Sal.
- Pimienta.
- Aceite de oliva.

ELABORACIÓN

- Dorar las ternuras de conejo con los pimientos en dados, las setas troceadas y los ajetes troceados.
- Tostar los fideos con un poco de aceite y escurrir.
- Juntar fideos escurridos con el sofrito y añadir el caldo hirviendo.
- Cocer y poner a punto de sal y pimienta.

TRUCOS:

- Si lo terminas en el horno los fideos se levantarán.

Información nutricional		
Nutrientes	Por Ración	Por 100 g
Energía (kcal)	560	109,2
Proteína (g)	46,4	9
Hidratos de C (g)	39,3	7,7
Fibra dietética (g)	5,2	1
Grasa total (g)	23	4,5
AGS (g)	6,1	1,2
AGM (g)	9,9	1,9
AGP (g)	4,9	1
[AGP+AGM]/AGS	2,4	0,5
Colesterol (mg)	101	19,7
Sodio (mg)	353	68,8

ENSALADILLA RUSA CON CARNE DE CONEJO Y PEPINILLOS DULCES



TIEMPO PREPARADO	TIEMPO COCINADO	Nº PERSONAS
2 minutos	20 minutos	2

INGREDIENTES:

- 200 gr. lomos de conejo.
- 200 gr. preparado para ensaladilla congelado.

- Mayonesa.
- 4 pepinillos dulces.
- Rúcula.
- Aceite de oliva.
- Sal.

ELABORACIÓN

- Cortar y saltear los lomos de conejo.
- Hervir el preparado de ensaladilla, dejar enfriar y mezclarlo con mayonesa.
- Mezclar la ensaladilla con los lomos de conejo
- Poner en un bol y cubrir con rúcula y adornar con algún dado de los lomos de conejo y trocitos de pepinillos.

TRUCOS:

- Utiliza salsa rosa en lugar de mayonesa.
- Cualquier otro encurtido le va bien.
- Deliciosa también con ternuras de conejo.

Información nutricional		
Nutrientes	Por Ración	Por 100 g
Energía (kcal)	316	149,8
Proteína (g)	21,3	10,1
Hidratos de C (g)	8,5	4
Fibra dietética (g)	2,7	1,3
Grasa total (g)	21,3	10,1
AGS (g)	3,4	1,6
AGM (g)	14,2	6,7
AGP (g)	2,4	1,1
[AGP+AGM]/AGS	4,9	2,3
Colesterol (mg)	95,3	45,2
Sodio (mg)	514	243,6

NUGGETS DE CARNE DE CONEJO



TIEMPO PREPARADO	TIEMPO COCINADO	Nº PERSONAS
9 minutos	15 minutos	2

INGREDIENTES:

- ½ kg de ternuras de conejo.
- 1 sobre de aliño para barbacoa.
- Cereales Corn Flakes.
- Clara de 1 huevo.

ELABORACIÓN

- Marinar los tacos de carne de conejo con el preparado de barbacoa durante 5 minutos.
- Pasarlo por clara de huevo.
- Empanar en Corn flakes.
- Meter al horno a 190° durante 15 minutos.

TRUCOS:

- Cuanto más pequeños sean los trozos más superficie crujiente y más rápido se cocina.
- Puedes usar mini-hamburguesas.

Información nutricional		
Nutrientes	Por Ración	Por 100 g
Energía (kcal)	414	127
Proteína (g)	49,3	15,1
Hidratos de C (g)	23,6	7,2
Fibra dietética (g)	2,9	0,9
Grasa total (g)	13,1	4
AGS (g)	5	1,5
AGM (g)	2,5	0,8
AGP (g)	4	1,2
[AGP+AGM]/AGS	1,3	0,4
Colesterol (mg)	108	33,1
Sodio (mg)	1705	523

((Creo que no se entienden las abreviaturas de los Ácidos Grasos))

Sobre INTERCUN

La Organización Interprofesional para impulsar el sector cunícola, INTERCUN, fue reconocida por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación el 27 de octubre de 2000 por medio de la Orden de 28 de septiembre de 2000 por la que se reconoce a la organización interprofesional para impulsar el sector cunícola, INTERCUN, como organización interprofesional agroalimentaria, conforme a lo dispuesto en la Ley 38/1994, de 30 de diciembre, reguladora de las Organizaciones Interprofesionales Agroalimentarias.

INTERCUN representa al 87 % de los productores de carne de conejo de España y al 90% de las empresas de transformación- comercialización.

Más información:

<https://www.hoycarnedeconejo.eu/>

oscar.westermeyer@tactics.es

SECTOR CÁRNICO

AYUDAS EN CATALUÑA PARA FLORES, AVES, CONEJOS E HÍPICA

AGRODIGITAL.-06/07/2020

El Gobierno de Cataluña aprobó el viernes, en el marco de la Comisión para la Reactivación Económica y Protección Social (Coreco), un plan de choque que permitirá poner a disposición de las explotaciones agrarias más afectadas por la crisis sanitaria de la Covidien-19 líneas de crédito con condiciones ventajosas por un importe de más de 20M €.

Entre los sectores que se podrán acoger están los productores de flores y plantas, los de aves de corral, carne de conejo y las hípicas que han tenido que dejar de hacer actividades y deben seguir alimentando a los caballos.



El plan consistirá, por un lado, en líneas de crédito en condiciones ventajosas que se articularán a través del Instituto Catalán de Finanzas (ICF). Los intereses serán bonificados íntegramente por el Departamento de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentación, con 1,5M € de fondos propios. Estos préstamos serán a cinco años, con una carencia de un año, a Euribor + 3%, con un capital entre 15.000 y 100.000 €.

Por otra parte, también habrá la posibilidad de hacer la solicitud del préstamo al ICF, con un tramo límite de 20 M €, que contará con la garantía del 80% del riesgo por parte del Departamento de la Vicepresidencia y de Economía y Hacienda.

¿Quién se podrá acoger?

Se trata de un plan destinado a facilitar la liquidez a autónomos y empresas del sector primario que hayan sido afectados por la COVID19.

Se podrán acoger aquellas explotaciones agrarias que justifiquen que han tenido unas pérdidas de facturación superiores al 50% durante los meses de marzo, abril y mayo de 2020 en

comparación con el mismo periodo de 2019.

La afectación por sectores

Las pérdidas económicas cuantificadas en Cataluña en el ámbito de la flor y la planta , con 389 viveros registrados, se calculan en más de 100 M € . Este sector concentra en estos meses de primavera (marzo, abril, mayo y junio) la mayor parte de su actividad económica (puede llegar a suponer un 90% de la comercialización anual). En casos como la flor cortada, la festividad de Sant Jordi representa una parte muy importante de la producción de rosas.

En el sector de las aves de corral de carne, se ha producido una sobresaturación de la producción , principalmente debido a la aplicación de medidas restrictivas de la actividad en los mataderos. Además el sector se verá afectado gravemente por la bajada de consumo en los meses de verano por la afectación que tendrá la limitación de la campaña turística. Se ha producido una acumulación de carne congelada de más de 6,5 M kg con el gasto que ello supone y las implicaciones a nivel de mercado con bajada de precios.

El sector de la cunicultura también se ha visto gravemente afectado por el cierre del canal HORECA, especialmente la venta directa, sin intermediarios. El resto de productores se han visto afectados por una disminución del precio del conejo vivo de 0,4 € / kg, lo que representa un precio de mercado muy por debajo del coste de producción. Se calculan las pérdidas del sector de la carne de conejo durante los meses de marzo, abril y mayo de unos 2M €, importe considerable si tenemos en cuenta que el sector del conejo representa menos del 1% de la PFA de Cataluña.

Finalmente, en cuanto el sector de las hípicas , debido al estado de alarma las explotaciones suspendieron todas las actividades. El coste medio básico para équido es de 156 € / mes. Con las más de 200 hípicas que hay registradas (con más de 10 caballos), las pérdidas económicas se estiman en más de 2 M €.

UN VIRUS SIMILAR AL ÉBOLA SE PROPAGA ENTRE **CONEJOS EN EE.UU. Y MÉXICO**

3 de julio. BAE negocios.

Mata al 90% de los animales que la contraen. La RHDV2 se transmite por vía oral, nasal y parenteral

En los últimos días, se observó que miles de liebres y conejos domésticos en Estados Unidos y México murieron tras contraer la enfermedad hemorrágica vírica del conejo tipo 2, o RHDV2, que actúa de forma similar al ébola. Hasta el momento no representa un peligro para las personas.

Por su parte, la veterinaria del Centro de Medicina Aviar y Exótica de Nueva York, Lorelei D'Avolio, comentó en The Cut, que "alguien los vio sufriendo espasmos y gritando. Intentamos

hacerles la reanimación cardiopulmonar, pero los conejos murieron en cuestión de minutos. Se convulsionaban, gritaban horriblemente y morían".

Los especialistas señalaron que se trata de un virus cuyo período de incubación dura cerca de tres días y, hasta el momento, el único síntoma identificado es la falta de apetito y energía en los animales. Además, al pasar los días, la enfermedad ataca las células del hígado del conejo contagiado, causando una hepatitis, y lesiona otros órganos, como el corazón y los pulmones. En su etapa final causa una hemorragia interna.

<https://www.baenegocios.com/sociedad/Un-virus-similar-al-ebola-se-propaga-entre-conejos-en-EE.UU.-y-Mexico-20200703-0034.html>

LAS CONSECUENCIAS DEL CONSUMO EXCESIVO DE CARNE

[Radio 5](#)

29.06.2020 17:32 horas

Radio 5. RNE

Un año más, se ha celebrado la **Semana Mundial Sin Carne**, y desde la organización **Greenpeace**, nos recuerdan las **consecuencias**, que para el **medio ambiente y la salud** de las personas, tiene el **consumo excesivo de carne**.

Según las cifras de la **FAO**, en **España** consumimos unos 275 gramos de carne por persona, al día, cuando la **comunidad científica internacional** recomienda unos 300 gramos a la semana..

Debemos reducir el consumo de carne, y derivarlo hacia la ganadería ecológica

El exceso de este consumo en nuestro país, sólo es posible debido a un **modelo de ganadería industrial**, que genera graves consecuencias en varios frentes. El sector agroalimentario es el responsable de **hasta el 37% de las emisiones globales** de gases de efecto invernadero.

Los **expertos** apuestan por **reducir drásticamente** el consumo de carne, y que la que consumamos proceda de **ganadería ecológica y extensiva**.

La Semana Mundial Sin Carne es una iniciativa mundial para concienciar sobre cómo el consumo de carne daña al planeta. En 2020 abarca del 15 al 21 de junio. Además, desde hace tres años, el **Día Mundial Sin Carne** se celebra el 20 de marzo. La iniciativa nació de la organización inglesa que lleva por nombre justamente **World Meat Free Week**.

La concienciación, el objetivo de los eventos de la semana y el día mundial sin carne

Desde entonces, distintas **organizaciones ambientalistas** se han unido al llamado y extender los impactos de la regulación de este consumo en **beneficio del medio ambiente**.

El espacio [En un mundo feliz en Radio 5](#), presentado y dirigido por **Tato Puerto**, es un programa de participación y coloquio sobre **solidaridad y medio ambiente**, ha hablado sobre esto con un responsable de Greenpeace y con una **experta dietista y nutricionista**.

LAS CARNES EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL: POLLO, PAVO Y CONEJO

29 de junio.- **Bebesy más.**

El conejo no es una carne tan habitual en la alimentación infantil como puede serlo el pollo o el pavo, pero **es una buena opción para incluir en la dieta** de los más pequeños **a partir de los seis meses.**

Entra en el grupo de las llamadas carnes blancas. Su carne es magra y muy blanda, por lo tanto es **muy fácil de masticar y muy digestiva** gracias a su bajo contenido en colágeno, siendo ideal para estómagos sensibles como los de los niños.

Es muy saludable por ser baja en calorías, en colesterol y contener una elevada cantidad de proteínas de alto valor biológico y aminoácidos esenciales.

Su carne tiene un **gran valor nutritivo**. Tiene un alto contenido en potasio, fósforo y calcio. Contiene pocas **grasas saturadas** y es rica en hierro. Es destacable su contenido en vitaminas del grupo B, siendo el alimento cárnico más rico en vitamina B3 o niacina, beneficiosa para el crecimiento y el desarrollo, y especialmente en **vitamina B12, un micronutriente que previene la degeneración de las células neuronales.**

Por su aporte vitamínico es un alimento ideal para combatir el **cansancio estacional** en los más pequeños.

Cómo preparar el conejo



Hay **muchas formas posibles de cocinar el conejo**: guisado, estofado, hervido, al horno, frito, a la cazuela, en paella.

A la hora de comprarlo, hay que elegir una pieza joven con la carne de color rosado y las patas flexibles. La carne es menos sabrosa pero más blanda y fácil de digerir.

A la hora de prepararlo no se le debe añadir sal ni condimentos ni rebozarlo, pues para ello se necesitaría huevo.

Al igual que las carnes anteriores, lo más recomendable para comenzar a ofrecer la carne de conejo es **triturada y mezclada en el puré de verduras**. También se le pueden ofrecer trozos cortados en tiras para que el bebé se vaya acostumbrando a la nueva textura y como paso previo a la masticación.

<https://www.bebesymas.com/alimentacion-para-bebes-y-ninos/carnes-alimentacion-infantil-pollo-pavo-conejo>

RECETAS CON CARNE DE CONEJO

ENSALADA CÉSAR CON CARNE DE CONEJO: EL MENÚ PERFECTO PARA DISFRUTAR DE UNA CENA EN PAREJA SIN COMPLICACIONES



11-06-2020-CUATRO First Dates-

En 'First Dates' estamos acostumbrados a los finales felices y a vivir muchos comienzos de historias de amor.

Que se mantenga esta historia solo depende de sus protagonistas, para que se haga realidad aquello de... "fueron felices y comieron perdigones". En este caso, como dice nuestra invitada de hoy, Carlota Corredora, mejor cambiamos el cuento por "Fueron felices y comieron...carne de conejo".

Porque la carne de conejo, además de estar buenísima, es muy fácil de preparar y en 10 minutos tendrás una receta de 10, lo que se traduce en mucho más tiempo para disfrutar de tu pareja.

La carne de conejo la puedes encontrar en todos sus formatos: medio conejo al corte, las ternuras, los muslos, que están pensados para hacerte más fácil tu día a día. ¿Quién dijo que cuidarse era aburrido? Actualiza tu menú con recetas elaboradas con carne de conejo. Es la carne blanca de moda entre los deportistas y la gente que quiere cuidarse, ya que aporta muchas proteínas y contribuye a aumentar y conservar la masa muscular.

Tus platos ya no serán aburridos y es una carne perfecta para tomar antes y después de hacer ejercicio.

La receta de hoy es ideal para esas cenas en las que no tienes ni un minuto que perder, para disfrutar al máximo con tu pareja, pero quieres variar tu menú de manera rápida y sencilla: ensalada César con carne de conejo.

Ingredientes que necesitas:

Pasos para su elaboración:

La ensalada César con carne de conejo, una variante perfecta de la receta

La ensalada César con carne de conejo, una variante perfecta de la receta CUATRO.COM

Un truco: si no tienes cereales puedes usar pan rallado o maíz inflado. También quedará perfecto si lo haces con ternuras de conejo. Puedes hacer esta receta más healthy substituyendo la salsa César por AOVE.

Con las recetas elaboradas con carne de conejo podemos estar seguros de consumir un producto de máxima calidad, que cuenta con todas las garantías del modelo de producción europeo. Por eso dicen que la carne de conejo es la receta de Europa.

Si no quieres complicarte y disfrutar de un menú saludable y muy sabroso, la carne de conejo por su versatilidad es una opción perfecta para ti.

Es muy sencillo, solo tienes que acercarte a tu establecimiento habitual y comprar carne de conejo.

Carne de conejo, ¿cómo la haces hoy?

https://www.cuatro.com/firstdates/hoycarnedeconejo/ensalada-cesar-conejo-receta-trucos_18_2960745138.html

LOS ALAMBRES DE **CONEJO** CON PIMIENTOS Y CEBOLLITA: FLECHAS DE CUPIDO INFALIBLES PARA CONQUISTAR CORAZONES

5-6-2020.- CUATRO. FIRST DATES

Si tienes poco tiempo para preparar tu menú pero te gusta cuidarte, la carne de conejo por su versatilidad es ideal para ti.



Tras años en el programa First Dates, Carlos Sobera es todo un cupido, pero un cupido de carne y hueso, de los de verdad.

Hoy nos acompaña Joaquín Prat, que ha preparado varias recetas riquísimas con carne de conejo. Él como buen periodista está bien informado y sabe que la carne de conejo es la carne blanca de moda entre deportistas y gente que quiere cuidarse porque es rica en proteínas, tiene muy poco grasa y tan sólo 130 Kcal por cada 100 gramos de alimento.

El plato que vamos a preparar es muy sencillo, en poco más de 10 minutos tendrás una receta buenísima, muy saludable ¡Y de 10!

Es un plato perfecto para quienes no quieren perder mucho tiempo, pero quieren cuidarse con un menú sano y con muchísimo sabor: alambre de carne de conejo, pimientos de padrón y cebollitas. ¡Todo un flechazo culinario de cupido!



Hoy cocinamos alambre de carne de conejo, pimientos y cebollitas cuatro.com

INGREDIENTES QUE NECESITAMOS:

LA ELABORACIÓN:

Un truco, usar tacos de ternuras (que son trozos de carne de conejo sin hueso) y el resultado será fantástico.

Si eres de las personas que les gusta innovar en sus menús, de una forma rápida y sencilla, y siempre buscas productos de máxima calidad, la carne de conejo es una opción ideal para ti, porque cuenta con las garantías del modelo de producción europeo.

Por eso dicen que la carne de conejo es la receta de Europa.

Solo tienes que acercarte a tu establecimiento habitual y comprar carne de conejo en sus diferentes formatos para cocinarla de muchas formas diferentes. Puede ser un medio conejo al corte, unas ternuras, muslos, lomos... Se trata de una carne muy versátil y muy fácil de hacer.

CARNE DE CONEJO ¿CÓMO LO HACES HOY?

https://www.cuatro.com/firstdates/hoycarnedeconejo/alambre-carne-conejo-conquistar-receta_18_2957595065.html

CARNE DE CONEJO, ALMENDRAS Y PUERROS: GRANDES ALIADOS CONTRA EL CORONAVIRUS

26/06/2020. Agrodigital.



En la emisión de AGROPOPULAR del 20 de junio el doctor **Juan Carlos Ruiz de la Roja**, siguió hablando de alimentos beneficiosos para aumentar las defensas contra el coronavirus; en esta ocasión de la carne de conejo, de las almendras y de los puerros.

El autor del libro 'Coronavirus, prevención, pandemia y contención'-de la editorial Catarata-, junto con Sonia de Miguel Fernández, destacó las propiedades de estos alimentos.

Carne de conejo

Sobre la carne de conejo dijo que el 25% de su composición son proteínas de alto valor biológico y fáciles de digerir, lo que favorece la recuperación de personas que han estado afectadas por el virus.

Además es rica en vitaminas del grupo B (sobre todo, B3, B6 y B12) que ayudan a mejorar las defensas y el estado de ánimo, y tiene una buena cantidad de vitamina E, que evita que las células defensivas envejezcan. Además, tiene una baja proporción de grasa y, la que tiene, es muy beneficiosa para la salud del corazón y para el sistema defensivo.

Las almendras

Las almendras son ricas en fibra, lo que mejora el sistema defensivo a nivel del intestino -una localización donde puede estar el virus-. Tiene una buena cantidad de grasas saludables, necesaria para combatir el COVID-19. Contiene minerales como el hierro, magnesio, zinc y fósforo, que ayudan a prevenir cualquier infección, y contiene una elevada cantidad de vitamina E, que hace que nuestras defensas sean mucho más efectivas.

El puerro

Finalmente, sobre el puerro, el doctor Ruiz de la Roja explicó que se trata de un alimento interesante porque alrededor del 90% de su composición es agua, lo que facilita la expulsión del moco ante cualquier tipo de infección respiratoria. También es rico en minerales como el hierro, magnesio, zinc o selenio, todos ellos implicados en la mejora en la lucha contra el virus. Asimismo cuenta con una buena proporción de la vitamina A, que mantiene en perfecto estado las mucosas de la boca y de la nariz; el doctor recordó que la boca es la puerta de entrada del coronavirus. Por último, señaló que el puerro tiene una gran cantidad de ácido fólico, una sustancia muy interesante porque aumenta el número de células defensivas.

RECETAS FÁCILES DE CARNE HECHAS CON LA THERMOMIX

14 JUNIO 2020. COTILLO

La Thermomix es un robot de cocina muy útil para batir, picar, hacer helados, sopas... Pero también te ayudará a elaborar recetas más contundentes protagonizadas por la carne. Aunque pueda parecer un proceso mucho más complicado hoy te explicamos algunos platos muy fáciles de hacer con este ingrediente y la ayuda de tu electrodoméstico favorito ¡toma nota!

La receta de Conejo guisado con zanahorias



Esta receta te ofrecerá un resultado que va a hacer que te chupes los dedos. Los ingredientes son **todos muy saludables**, de hecho, la carne del conejo es una de las más ricas y con menos grasas. La podrás elaborar muy fácilmente con ayuda de la Thermomix.

Para el conejo con zanahorias necesitarás 40 g de aceite de oliva virgen extra, 1 kilo aproximadamente de conejo limpio y troceado, 3 dientes de ajo pelados, 120 g de cebolla en

cuartos, perejil picado en cantidad al gusto, 2 zanahorias troceadas, 200 ml caldo de ave, 60 ml de vino blanco, 80 g de **tomate frito o tomate entero pelado**, 1 hoja de laurel, sal, pimienta y patatas fritas para la guarnición.

<https://www.cotilleo.es/recetas-faciles-carne-thermomix/>

RECETA DE **CONEJO** AL AJILLO TRADICIONAL

7 de junio 2020. Público. JAVIER RADA

El conejo ya es de por sí una carne noble, de buen valor nutricional y muy saludable, pero el conejo al ajillo, la receta tradicional, consigue multiplicar su enjundia, lanzarlo a las órbitas del gusto, utilizar los misiles Tomahawk del ajo para lograr una conquista palatal.

Sencillo guiso de abuela por antonomasia, hermano del vino blanco y el perejil, es el sueño de una noche de verano, el encuentro con el deseo en las sábanas de un ménage à trois: el conejo, el ajo, y el vino blanco.

La carne al ajillo se llena de aromas festivos, la salsa implora la rendición del pan. Una res en principio algo sosa, como es el conejo, cobra una fuerza descomunal gracias a la reducción de su salsa. Esta receta fácil puede cocinarse también con pollo. Su tiempo de elaboración es de poco más de media hora. Palabra de abuela.



lato de conejo al aiillo tradicional.

Receta de conejo al ajillo tradicional

CONEJO GUISADO CON VERDURAS

3 de julio- **Red de Noticias.**

Hoy vamos a preparar un conejo guisado con verduras. Después de preparar las versiones de conejo al horno y al ajillo, tan solo me quedaba por subir, de las más populares, esta versión de conejo guisado. Como cualquier guiso, puedes añadir casi las verduras que más te gusten, pero las que voy a sugerir a continuación, quedan bastante bien. Y los ingredientes sugeridos para preparar este conejo guisado con verduras, son los siguientes



INGREDIENTES :

- 1 conejo entero
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 200g de tomate triturado
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharada de harina
- Agua
- 1 chorro de vino blanco

Sal y pimienta

Aceite de oliva

COMO HACER CONEJO GUISADO CON VERDURAS:

1.- Preparamos y cortamos el conejo. Le quitamos la cabeza y las patas del tronco. Después, cortamos el tronco en rodajas de alrededor de 3 dedos de grosor. Si tiene alguna víscera, la quitamos también del tronco y la reservamos para después. Salpimentamos todas las piezas

2.- En una cazuela alta, echamos un chorrito de aceite de oliva y lo calentamos a fuego fuerte. Metemos todas las piezas del conejo, salvo la cabeza que la podemos desechar, y las sellamos en el aceite alrededor de dos minutos. Que queden algo doradas en su exterior pero crudas en su interior

3.- Bajamos el fuego y retiramos todo el conejo de la cazuela. En la misma cazuela, añadimos el pimiento, la cebolla y el ajo bien picados. Añadimos la zanahoria cortada en rodajas finas. Salpimentamos y cocinamos todo, mientras removemos con frecuencia, durante unos 5 minutos.

4.- Pasado el tiempo añadimos el tomate triturado y el pimentón dulce. Mezclamos bien y cocinamos todo otros 10 minutos más, siempre a fuego medio tirando a bajo

5.- Cocinado todo esto, añadimos el vino blanco, que le va a dar un sabor muy interesante a toda la preparación y esperamos a que se reduzca casi todo. Después añadimos la cucharada de harina y mezclamos bien, a fuego suave. Que no se queme. Esta harina hará que la salsa quede un poco más espesita. Cocinamos 3 minutos más

6.- Añadimos el conejo y lo cubrimos con agua. Mezclamos bien todos los ingredientes y dejamos cocinar alrededor de unos 45 minutos. Hasta que el conejo y las verduras queden blanditas. No olvides rectificar de sal antes de servir.

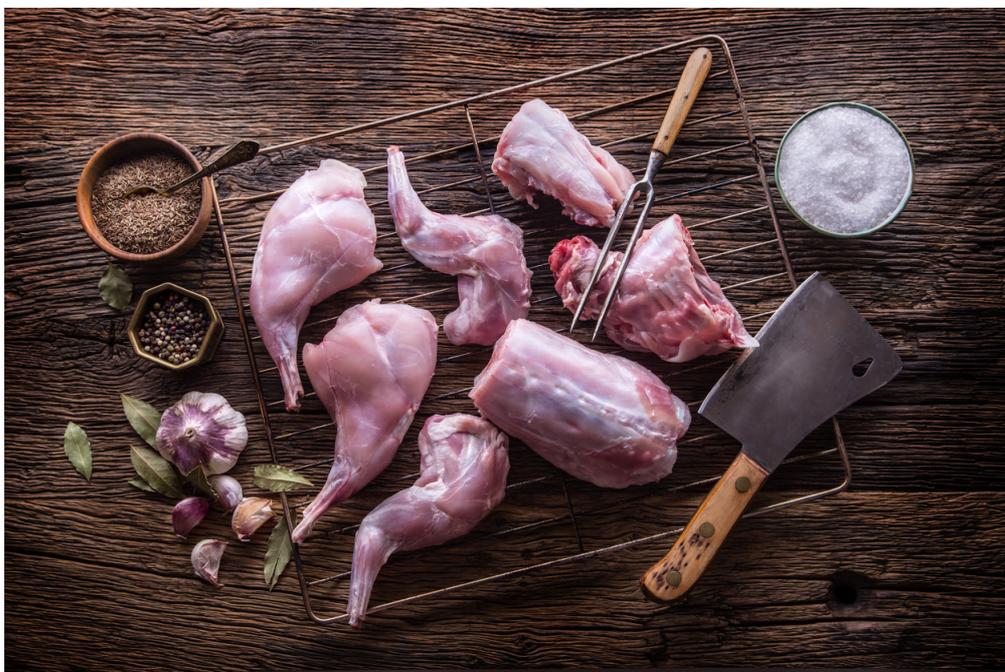
Los guisos, en general, no son demasiado complicados de hacer. Y además, suelen ser bastante económicos. Y este conejo guisado con verduras, no iba a ser menos.

<https://reddenoticias.online/conejo-guisado-con-verduras/>

DESCUBRE LAS POSIBILIDADES DE LA CARNE

DE **CONEJO** AL COMIENZO DE SU TEMPORADA EN VERANO CON ESTAS SEIS RECETAS QUE GUSTAN A TODOS

Directo al Paladar 1 Junio 2020, 12:01



Mucho se ha hablado de las **bondades de la carne blanca del conejo**. Sabemos que es una **carne magra sin apenas grasa**, con sabor intenso y perfecta para cocinar en frituras, arroces, guisos o incluso en el horno y la barbacoa y es que el conejo es muy versátil en la cocina...

Sin embargo, casi siempre que lo preparamos nos centramos en las mismas recetas friendo el conejo troceado a fuego muy vivo en aceite en el que se han frito unos ajos. Hoy queremos **descubriros las posibilidades de la carne de conejo al comienzo de su temporada en verano, con seis recetas que os gustarán a todos**, más allá del [clásico y siempre delicioso conejo al ajillo](#).

Características de la carne de conejo

Dejando de lado los conejos de monte objeto de la caza menor, la mayoría de los conejos que encontramos en los supermercados son criados en granjas para su consumo y sacrificados de la misma manera que otros animales que comemos normalmente como el pollo, el cerdo, el cordero o la ternera. En los supermercados y carnicerías, podemos adquirir carne de conejo en distintos formatos, encontrándolo **entero, totalmente limpio y desprovisto de vísceras e incluso despiezado** para arroces y ajillos.



La carne de conejo se caracteriza por su **alto contenido proteico y muy bajo contenido en grasa, además de un sabor intenso**, en una carne de color blanco intenso una vez cocinada, que se dora con facilidad en cualquiera de las técnicas culinarias que se le apliquen.

Por su **bajo contenido en grasa insaturada y en colesterol, bajo contenido en sodio y alto de potasio**, alto porcentaje de proteínas y bajo de grasas púricas, se considera una de las carnes más sanas, debido a su rápida metabolización. En la **alimentación de los conejos se suelen utilizar piensos con alto contenido en fibras como la alfalfa**. Las proteínas las obtienen de fuentes vegetales, como el girasol.

Temporada de conejo y consumo



La **temporada en la que se crían conejos**, se divide en dos fases calculadas para llevarlos al mercado en los meses de junio y julio, y posteriormente de octubre a enero, por lo que ahora encontramos estupendos ejemplares, tiernos y sabrosos.

Al ser una **carne blanca y baja en colesterol**, es muy adecuada para las comidas ligeras previas al verano. Como además queda muy rico tanto a la parrilla como frito, guisado o asado, sus múltiples posibilidades culinarias recomiendan que probemos a introducir más a menudo este alimento en nuestro régimen de comidas.

Su precio económico y el excelente aprovechamiento de su carne, que permite **conseguir cuatro buenas raciones, partiendo de un conejo de poco más de 1 kg**, hacen de esta carne blanca y baja en grasa una elección perfecta para cuando miramos qué comer para que nos siente mejor.

Seis recetas con carne de conejo que gustan a todos

1. Conejo en salsa de mostaza y zanahoria



Salpimentar el **conejo** y cocinar en una cazuela o sartén con aceite de oliva, dorándolo bien por todos los lados, unos 10-12 minutos. **Retirar y reservar en un plato**. Pelar y cortar en cubos pequeños la cebolla y la zanahoria.

Pochar ligeramente la cebolla en la misma cazuela junto con las semillas de mostaza, añadir la zanahoria y salpimentar. Cocinar durante unos 10 minutos, **hasta que la zanahoria deje de estar dura**. Reincorporar el conejo, regar con el vino y dejar que evapore el alcohol.



Añadir el caldo o agua, tapar, bajar el fuego y dejar cocinar unos 25 minutos. Retirar el conejo, **añadir la nata con la mostaza y mezclar bien**. Salpimentar, agregar perejil y tomillo y servir la salsa sobre la carne.

2. Guiso de conejo con champiñones y vino blanco



Ingredientes: 1 Conejo partido en trocitos, 2 Patatas, 2 Diente de ajo, 8 Champiñones, Vino blanco un vaso (200 ml aprox.), Perejil al gusto, Tomillo fresco al gusto

Elaboración: Para empezar ponemos a cocer las patatas sin pelar en agua abundante con sal. Mientras se cuecen durante 20, troceamos el conejo y doramos las piezas en una fuente apta para el horno. Cuando el conejo empieza a tomar color, añadimos los champiñones y el vino, dejando que evapore el alcohol. Añadimos también un poco de tomillo fresco espolvoreándolo por encima. En el mortero, trituramos el ajo y el perejil con un poco de aceite y unos granos de sal y lo añadimos al guiso. Sacamos las patatas, las enfriamos un poco con agua fría y las pelamos y troceamos añadiéndolas a la fuente. Terminamos la receta añadiendo el ajo y el perejil majado y removiendo las piezas para que todas se impregnen, añadiendo una ramita de tomillo fresco y metiendo la fuente en el horno para que se dore el guiso y las patatas se terminen de hacer.

Más información en la [receta completa](#)

3. Conejo en salmorejo



- **Ingredientes:** 1 Conejo, 8 Dientes de ajo, Pimentón de la Vera, 10 g, Guindilla de Cayena, Pulpa de pimiento choricero o una pimienta picona, 15 g, Aceite de oliva virgen extra, 500 ml, Vino blanco, 750 ml, Vinagre de Jerez, 250 ml, Orégano fresco al gusto, Tomillo fresco al gusto, Sal gruesa 50 g, Laurel en hojas seco, 2
- **Elaboración:** Comenzaremos colocando en un mortero los dientes de ajo limpios de piel y la pimienta picona o la pasta de pimiento choricero si no tenemos este tipo de pimienta.

Machacamos todo hasta conseguir una pasta, luego añadimos poco a poco el pimentón dulce, el vinagre, el vino blanco y por último un puñado de sal gorda. Cubrimos los trozos de conejo con el adobo, la hoja de laurel, la cayena y las especias, vigilando que todos los trozos de carne queden bien cubiertos para que se empape bien del sabor y pueda el vino y vinagre durante ese tiempo, ablandar la carne. Tapamos en un recipiente hermético y dejamos macerando en la nevera unas 24 horas. Una vez que pase el tiempo de maceración retiramos el conejo de este, y ponemos al fuego una cazuela profunda con abundante aceite de oliva virgen suave para freír. Cuando el aceite esté bien caliente escurrimos el conejo y lo vamos friendo en tandas a fuego medio al principio y luego fuerte para que se hagan bien por dentro, aproximadamente unos 18 minutos. Una vez dorada la carne, vamos colocándolos en una cazuela grande. Reservamos. Cuando acabamos de freír, apagamos el fuego y echamos el adobo que nos quedó de escurrir el conejo sobre la carne, y añadimos tres o cuatro cucharadas del aceite del que habíamos usado para freír la carne. Dejamos cocinar todo junto 40 minutos o hasta que la carne esté tierna.

Más información en la [receta completa](#)

4. Arroz con conejo y verduras



- **Ingredientes:** Conejo 1/4, Pechuga de pollo 1/2, 4 Chalotas, Panceta 50 g, Setas 125 g, Arroz bomba, 200 g, Tomate troceado natural, 30 g, Caldo de carne, sal y Pimienta negra molida y Aceite de oliva virgen extra
- **Elaboración:** Limpiamos, troceamos y salpimentamos el conejo y el pollo. Echamos un chorrito de aceite de oliva en la paella y freímos el conejo y el pollo hasta que estén bien dorados. Los apartamos a un plato y reservamos mientras hacemos el resto. Troceamos las chalotas y rehogamos hasta que esté transparente. Echamos las setas y añadimos la panceta en pedacitos pequeños. Ponemos el arroz y las carnes con el tomate, removemos todo bien para que el arroz vaya cogiendo sabor. Cubrimos con agua o caldo caliente y añadimos un poco de sal. La cantidad de líquido depende de si queremos un arroz más o menos meloso, o preferimos seco. Unos minutos antes de terminar la cocción comprobamos el punto de sal, y terminamos de cocinar hasta que el grano esté en el punto que nos guste. Cubrimos el arroz

con un paño de algodón limpio durante cinco minutos. Servimos inmediatamente.

Más información en la [receta completa](#)

5. Conejo en salsa verde

Ingredientes: 1 Conejo troceado, 1 cebolla blanca, 1 Diente de ajo, Vino blanco, 100 ml, Cilantro fresco un manojito, Almendras crudas, 10, Aceite de oliva virgen extra, 50 ml, Agua, 100 ml

- **Elaboración:** Comenzamos friendo las tajadas de conejo en una sartén amplia. Debemos dar tiempo para que el conejo quede bien dorado, dando la vuelta a cada presa cada dos o tres minutos hasta que todas tengan el aspecto de estar bien cocinadas como cuando hacemos el conejo al ajillo. Añadimos el vino y dejamos que se cocine hasta evaporar. Cortamos unas patatas en rodajas bien finas y las freímos en aceite abundante hasta que queden crujientes como las patatas chips industriales. Las escurrimos en papel absorbente y las reservamos para el emplatado. Mientras se hacen las patatas y el conejo, picamos una cebolla en trocitos pequeños y los pochamos en otra sartén. En el vaso de la batidora trituramos el diente de ajo con las almendras, el aceite, el agua y el cilantro y cuando vemos la cebolla lista, incorporamos este líquido verde y dejamos que cueza un minuto el conjunto para ligar una salsa. Añadimos esta salsa sobre el conejo y si fuera necesario, agregamos un poco más de agua. Dejamos que nuestro guiso tradicional se cocine durante unos diez minutos, removiendo de vez en cuando. Las almendras harán espesar la salsa y cuando el guiso esté a nuestro gusto, lo llevamos a la mesa, servido en cazuelitas individuales.

6. Conejo confitado con ajo y romero



- **Ingredientes:** 1 conejo cortado en trozos pequeños, 250 ml de aceite de oliva, 300 ml de vino blanco seco, 5 ramitas de romero, 20 dientes de ajo sin pelar, 100 g de harina, aceite de oliva para freír, sal y pimienta

Elaboración: Comenzar salpimentando el conejo y pasándolo por harina, sacudiendo el exceso. En una sartén ir friendo los trozos de conejo en tandas y reservando en un plato. Una vez frita la carne disponerla en una cazuela de fondo grueso al fuego, añadiendo el romero y los dientes de ajo. Verter el aceite de oliva y el vino blanco seco por encima de la carne y dejar confitar a fuego lento, pero manteniendo un punto flojo de ebullición y con la cazuela parcialmente tapada, durante dos horas o dos horas y media, dependiendo de la ternura de la carne.

<https://www.directoalpaladar.com/ingredientes-y-alimentos/descubre-posibilidades-carne-conejo-al-comienzo-su-temporada-verano-estas-seis-recetas-que-gustan-a-todos>

#ASPE: PAELLA SOLIDARIA DE ALFONSO MIRA CON ARROZ CON **CONEJO** Y CARACOLES

2 de julio. Valdelasuvás

El restaurante Alfonso Mira vuelve a mostrar su cara más solidaria colaborando nuevamente con los colectivos y plataformas sociales. Durante el estado de alarma y las diferentes fases de la desescalada, **el restaurante aspense ofreció menús a las plataformas para las familias más desfavorecidas durante el confinamiento.** Ahora, con la nueva normalidad, este acto solidario se realiza a través de su plato más tradicional y emblemático, la paella de arroz con conejo y caracoles serranos.

RECETA DE ARROZ CON **CONEJO**

2 JUN. 2020 – EXPANSIÓN



El conejo es una carne sabrosa, blanca y muy sana. Antiguamente se comía en todos los hogares con frecuencia. Recomendamos esta receta para reencontrarnos con una carne sabrosa, sana y barata.

Ingredientes para seis personas:

Un conejo limpio y partido en trozos Dos cebollas Un pimiento verde. Un vaso de vino blanco Tres Cucharadas de tomate de tomate frito (puede ser precocinado). Cuatro dientes de ajo pelados Dos cucharadas de perejil picado. Una hoja de laurel. Seis táctas de arroz. Doce táctas de caldo de ave (puede ser de brick)

Preparación

- Poner en una paella un fondo aceite de oliva virgen y calentar a continuación dorar el conejo troceado. Retirar el conejo y reservar. En la misma paella, y con el mismo aceite (ver si hay que añadir un poco) rehogar las verduras, peladas y picadas, a fuego lento. Añadir el tomate, después el vino y *desglasar* (raspar el fondo con una espumadera) .
- Dejar que se reduzca. En un mortero, hacer un *majado* con el ajo y el perejil. Añadirlo al guiso con el conejo y la hoja de laurel.
- Añadir el arroz. Rehogarlo ligeramente. Incorporar el caldo de ave y cocer durante 20 minutos a fuego medio hasta que el caldo se haya consumido. Dejar reposar cinco minutos.

Presentación: si es una comida informal se puede servir desde la misma paella como es lo más tradicional. Lo ideal es llevar los platos servidos. Plato grande, con un trozo de conejo y arroz en el centro.

Conservación: tomarlo en el día.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 45 minutos.

Dificultad: principiantes pero con un poquito de mano.

CONEJO CON TOMATE Y ACEITUNAS

Ana Rojo

1 julio. Periodista Digital.



El conejo es uno de los mamíferos representativos de la caza menor aunque también se cría en granjas. Hoy en día, España es el tercer productor mundial de carne de conejo. Según los expertos los conejos jóvenes son los más apreciados para utilizar en la cocina debido a que su carne es más tierna y los más viejos son utilizados para la elaboración de patés y terrinas. Asimismo la carne del conejo tiene unas características diferentes según sea conejo de monte o de granja. El conejo doméstico suele tener más cantidad de grasa, su carne es de color rosácea claro y tiene una textura tierna que va disminuyendo con la edad de sacrificio. Su sabor es más suave que el del conejo silvestre. La carne de este último es más rojiza, con menos cantidad de grasa y más dureza. El conejo es fuente de vitaminas hidrosolubles del grupo B (niacina y B12) y minerales como fósforo y selenio.

Conejo con tomate al horno

Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de conejo en trozos
- Sal y pimienta al gusto
- 80 g de tomates secos en aceite, escurridos y cortados en tiras
- 1 lata de tomates enteros, escurridos y troceados (aprox. 400 g)
- 125 g de aceitunas de España cacereñas negras
- 1,5 cucharadas de salvia, en tiras finas
- 1 hoja de laurel

Preparación

1. Salpimentar los trozos de conejo. Calentar el aceite en una sartén, freír la carne por tandas alrededor de 5 minutos aproximadamente. Ir poniéndolos en una cazuela con tapa que pueda ir al horno
2. Mezclar todos los ingredientes en un bol. Una vez bien mezclados añadirlo al conejo
3. Precalentar el horno a 180 grados. Tapar la cazuela y meter en el horno durante aprox. unos 50 minutos en la mitad inferior

<https://www.periodistadigital.com/magazine/gastronomia/20200601/conejo-tomate-aceitunas-noticia-689404317554/>

OTRAS NOTICIAS DE INTERÉS

COMPRA DE CARNE ONLINE: ¿TENDENCIA QUE LLEGÓ PARA QUEDARSE?

EL AGRARIO.COM

Al comienzo de la cuarentena el 2% de los argentinos comenzó a incursionar en la compra de carne online. Costumbres y preferencias a la hora de elegir este producto.

Si bien la **carnicería sigue siendo el lugar de preferencia por la mayoría de los argentinos** a la hora de comprar carne, una encuesta llevada a cabo por el **Ipcva** (Instituto de

la Promoción de la Carne Vacuna Argentina), indica que **un 27% de la población también elige adquirir este producto en los súper e hipermercados y en menor medida en los autoservicios chinos y las pollerías o pollajerías.**

En este sentido, es importante destacar que a la hora de comprar carne, existen factores que condicionan la elección de la modalidad, ya sea según el segmento del mercado que se considere, el sexo, la edad de la persona, como la zona consumo.

Por ejemplo, **mayor parte de mujeres eligen comprar carne en los supermercados que los hombres, quienes prefieren hacerlo en las carnicerías.**

Por otro lado, **las carnicerías tradicionales de barrio tienen mayor influencia en los niveles socioeconómicos medios de la sociedad (C2 y C3) y son más fuertes en el Gran Buenos Aires y en el interior del país. En la ciudad de Buenos Aires, en cambio, los supermercados tienen mayor peso con un 39 % de la carne comercializada a través de este punto de venta**

Con la llegada de la pandemia provocada por el brote del coronavirus y el aislamiento social preventivo y obligatorio decretado por el Gobierno nacional, el consumidor comenzó a descubrir una nueva modalidad de compra de este producto, la denominada **online**

<https://www.elagrario.com/actualidad-compra-de-carne-online-tendencia-que-llego-para-que-darse-15789.html>

¿DIETA VEGANA O A BASE DE CARNES? GEMELOS REALIZAN DESAFÍO Y COMPARAN RESULTADOS LUEGO DE TRES MESES

martes 9, junio 2020

Los **gemelos Ross y Hugo Turnes** son conocidos como The Turner Twins y su popularidad ha crecido como aventureros en distintos desafíos que consisten principalmente en exploraciones, ya sea haciendo trekking, bicicleta u otro medio de transporte poco usual en distintas partes del mundo. Sin embargo, el último desafío que llevaron a cabo fue el **comparar la dieta vegana y omnívora en sus cuerpos similares**. Al ser **genéticamente idénticos y muy parecidos en su físico a sus 31 años**, los investigadores de King's College tomaron a estos hermanos durante doce semanas para experimentar los **efectos y resultados que tienen en el cuerpo, y en los niveles de energía de cada persona**, las dietas vegana y omnívora, con similares calorías.

El tratamiento tuvo una duración aproximada de **tres meses y contó también con un plan de entrenamiento físico** y control de métricas básicas de salud como peso, colesterol y masa muscular.

<https://www.t13.cl/noticia/tendencias/gemelos-dieta-vegana-carne-cuerpo-comparacion-08-06-2020>