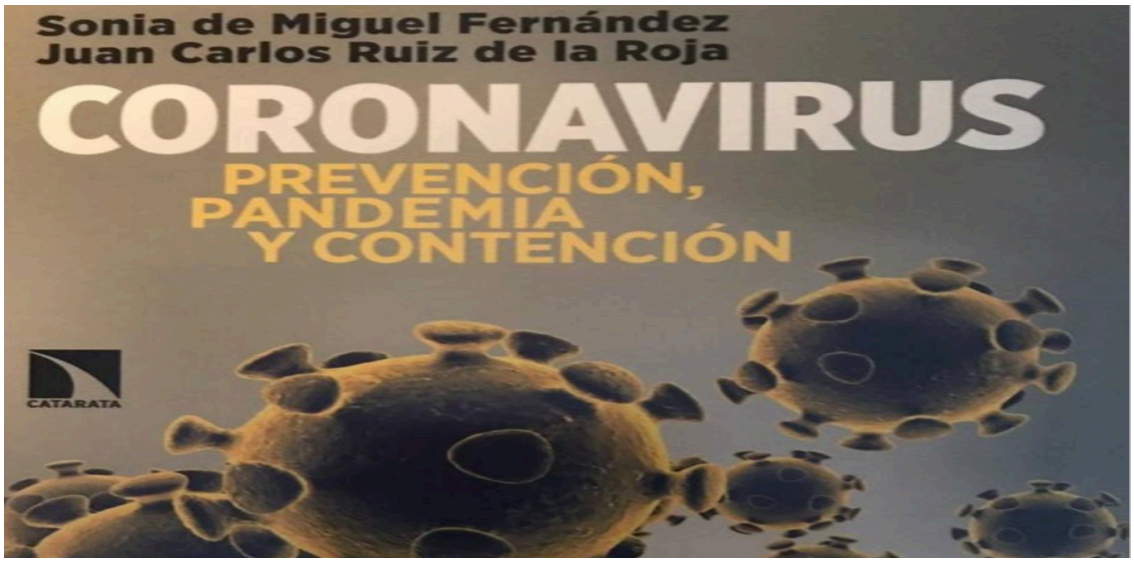
LOS MEJORES ALIMENTOS PARA AUMENTAR NUESTRAS DEFENSAS CONTRA EL CORONAVIRUS

28 jun 2020 - COPE

Una vez levantado el confinamiento por el coronavirus y cuando poco a poco vamos retomando nuestra vida, no podemos olvidar que todavía tenemos que ser prudentes y **continuar con todas las medidas establecidas** para evitar poder contagiarnos o propagar el virus.

Y también es "i**mportante tener las defensas adecuadas e intentar aumentarlas en este tiempo con una buena alimentación y ejercicio diario**", es lo que nos dice el doctor **Juan Carlos Ruiz de la Roja** que junto a la doctora **Sonia de Miguel Fernández** han escrito el libro **'Coronavirus. Prevención, pandemia y contención',** editado por Catarata, el primer libro sobre la Covid-19 escrito por dos médicos españoles. Un libro con el que pretenden "acercar el mundo del virus y las posibles enfermedades que pueden producir al gran público en un lenguaje sencillo y que todo el mundo entienda", comenta el doctor al que escuchamos los sábados en 'Agropopular'.



En sus hojas encontraremos **información sobre el coronavirus** pero además podemos profundizar en saber "cómo es un virus, cómo se contagia, cómo muta, de dónde vienes este virus y las **vacuna y tratamientos que se están investigando**" nos explica **Ruiz de la Roja**.

Lo que más destacan los autores del libro es la importancia de nuestras **defensas**, de tenerlas bien y la necesidad de poder aumentarlas en este tiempo con una "**buena alimentación, ejercicio diario y también controlar nuestras horas de sueño**, unas 7-8 horas al día". En cuanto a la alimentación nos comenta el doctor que "se ha visto que el consumo de ácido graso es saludable como el **aceite de oliva o el aguacate** van fenomenal. Así como determinados **minerales** que ayudan y mejoran las defensas como el **zinc**. Las **legumbres, carnes rojas, pescados, el jamón serrano** tiene muy buena cantidad de zinc".

"Sin olvidarnos del **hierro** que encontramos en la carne, los **huevos, el hígado, mariscos, acelgas o espinacas**". También son importantes las **vitaminas** para el desarrollo de las defensas "la **B9** que podemos encontrar en espinacas, brécol; la **B12** en la leche y los huevos; y por último, la **C** que previene infecciones respiratorias y que encontramos en el kiwi, cítricos o fresón

ALIMENTOS PARA AUMENTAR Y DESARROLLAR NUESTRAS DEFENSAS

A continuación Juan Carlos Ruiz de la Roja nos habla de algunos **alimentos que nos ayudarán a aumentar y desarrollar nuestras defensas** y de sus propiedades:

Carne de conejo

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

¿POR QUÉ DEBES INCLUIR CARNE DE CONEJO EN TU DIETA?

Revista Alimentaria

https://www.revistaalimentaria.es/consumidora/por-que-debes-incluir-carne-de-conejo-en-tu-dieta

Fuente: INTERCUN | 27/07/2020

Durante la época estival, solemos cometer más excesos en nuestra alimentación. En este contexto, tal y como nos recuerdan desde la Organización Interprofesional para impulsar el Sector Cunícola **(INTERCUN)**, 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.

LA CARNE DE CONEJO, VITAMINAS, PROTEÍNAS Y CALORÍAS BAJAS

Julio, 22, 2020

https://www.gremicarnissers.com/es/la-carn-de-conill-vitamines-proteines-i-baixes-calories/

La carne de conejo es uno de los alimentos que se tienen que incluir en una dieta variada y equilibrada. Sus características son ideales para llevar una vida saludable e indicadas para todas las edades:

- Alto contenido en proteínas.
- Alto contenido en fósforo, selenio y potasio, junto con vitaminas del grupo B (B3, B6 y B12).
- Abajo contenido en sal.
- Gran versatilidad gastronómica porque tiene muchas formas de preparación y cocinado.
- El conejo es una carne tradicional de la cocina mediterránea.
- Es una carne sabrosa.

Los niños pueden empezar a consumir carnes blancas, como la de conejo y la de pollo, a partir de los 6-7 meses de edad. Unos meses más tarde, entre los 8-9 meses, se puede introducir la becerra y hacia el año o año y medio se incluyen el resto de carnes. Incluir carne de conejo en la alimentación de la población infantil es adecuado. Es una excelente fuente de proteínas que son necesarias para el crecimiento y el desarrollo normales de los huesos y, además, el consumo de carne de conejo supondrá una importante fuente de minerales como el fósforo.

Y como que vale más una imagen que mil palabras, os dejamos una videoreceta elaborada: conejo con miel y limón… ¿Que os aproveche?

En nuestro establecimiento podréis encontrar las mejores carnes. ¡Comed carne! Es salud.

Recordad que los establecimientos agremiados os ofrecen garantía de calidad gracias a nuestro sello, que implica:

- **Compromiso**, que los productos son de la máxima calidad.
- **Reconocimiento** de los profesionales en el oficio..

Garantía de pertinencia a un sector de más de 2.000 años de historia en la ciudad.

RECETAS TRADICIONALES DE KARLOS ARGUIÑANO: CELEBRA EL DÍA DE LOS ABUELOS CON LOS PLATOS QUE NUNCA FALTAN EN SUS CASAS

Antena3.com. **Actualizado: 26.07.2020**

Los abuelos son una parte fundamental e importante en nuestras vidas y deberían ser eternos. Con motivo del Día del Abuelos, hemos recopilado las recetas más típicas que no pueden faltar en casa de los abuelos para que aprendas a cocinarlas. ¡Feliz Día de los Abuelos!**Conejo al horno.-** El conejo al horno **es una de las recetas tradicionales asadas más deliciosas con un sabor perfecto y que puedes hacer para todo tipo de celebraciones.**

https://www.antena3.com/programas/karlos-arguinano/noticias/recetas-tradicionales-celebra-dia-abuelos-platos-que-nunca-faltan-sus-casas_202007255f1c8bf88fbe650001ddc351.html

TRES RECETAS ESTIVALES SALUDABLES CON CARNE DE CONEJO

22 julio, 2020 Revista **ORIGEN**

Es una carne muy tierna y con una 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 despreocuparnos de la alimentación. Las tres recetas son fideuá tostada de carne de conejo y verduras (en la imagen), ensaladilla rusa con carne de conejo y nuggets de carne de conejo. Todos son platos idóneos para las comidas veraniegas en familia.

Durante la época estival, solemos cometer más excesos. 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 B_3, casi el 40 % de vitamina B_6 y el triple de las necesidades de vitamina B_{12}. 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.
- 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.

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

1 DE AGOSTO 2020. DIARIO DE BURGOS

https://www.burgosnoticias.com/actualidad/028793/tres-recetas-sabrosas-y-saludables-de-carne-de-conejo-para-disfrutar-en-familia-y-cuidar-tu-alimentacion-en-verano

Fideuá tostada de carne de conejo y verduras, Ensaladilla rusa de carne de conejo y Nuggets de carne de conejo son 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.

BOLETÍN INTERCUN AGOSTO 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.

ENSALADILLA RUSA CON CARNE DE CONEJO Y PEPINILLOS DULCES

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.

NUGGETS DE CARNE DE CONEJO

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 190º durante 15 minutos.

TRUCOS:

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

TRES RECETAS SALUDABLES CON CARNE DE CONEJO

JESSICA M. PUGA Gijón **EL COMERCIO**

Domingo, 2 agosto 2020, 22:00

https://www.elcomercio.es/gastronomia/recetas/tres-recetas-saludables-conejo-20200802200259-nt.html

Platos sanos y equilibrados a partir de una carne blanca rica en vitaminas del grupo B y minerales como el fósforo, el selenio y el potasio.

La **carne de conejo** es un alimento tan **versátil** como **sabroso** y beneficioso para el organismo. Por su composición nutricional, es una gran aliada para cubrir las necesidades de algunos de los nutrientes esenciales, como, por ejemplo, las **vitaminas del grupo B**. 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 B12. Igualmente, la carne de conejo tiene un **alto contenido de fósforo, y es fuente de selenio y potasio**. Además, su **contenido en sodio es bajo**. La de **conejo** es una **carne blanca**, magra, con muy bajo contenido en grasa y **pocas calorías** (solo 131 kcal/100 gramos).

A la plancha, al horno, salteada, estofada, al wok, cocida, guisada, confitada… Las posibilidades son tantas que **INTERCUN,** la Organización Interprofesional para Impulsar el Sector Cunícuola, reconocida por el **Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación** en el año 2000, reúne tres recetas para sacarle a la carne de conejo el mayor partido posible en cocina.

ENSALADA DE ALUBIAS CON CONEJO

Ensalada de alubias con conejo

Receta rápida que salva de cualquier apuro con solo tener el ingrediente principal y un puñado de indispensables.

PULGAS DE CONEJO CON RÚCULA Y SALSA BRAVA

Pulgas de conejo con rúcula y salsa brava

Tome nota de este plato que puede llevar a la playa y despertar envidias.

ESCABECHADO O CON SALMOREJO, EL CONEJO SE AMOLDA A LOS RIGORES DEL VERANO

La carne de conejo sabe adaptarse a las distintas estaciones del año y ahora le toca amoldarse a los rigores del calor con recetas fáciles y frescas.

30 JULIO 2020 EFEAGRO

https://www.efeagro.com/noticia/escabechado-salmorejo-conejo-gastronomia/

Juan Javier Ríos/Efeagro

En escabeche, acompañando a un salmorejo o a la gallega, la carne de conejo sabe adaptarse a las distintas estaciones del año y ahora le toca amoldarse a los rigores del calor con **recetas fáciles y frescas.**

Es una carne que conoce muy bien el chef Sergio Fernández, encargado de preparar recetas para la interprofesional cunícola (Intercun), con las que demuestra que se trata de un producto "perfecto" porque es magro, sin grasa extramuscular y que permite hacer platos "ligeros" y "muy versátiles" para el verano, según cuenta a Efeagro.

Es una carne que no necesita grandes cocciones y, tanto en caliente como en frío, tiene multitud de posibilidades, asegura Fernández, quien cree que al consumidor, especialmente al

joven, aún le cuesta llevarla a la cocina, a pesar de que **es "básico" para la dieta mediterránea**

Salmorejo con carne de conejo. Efeagro/Intercun

.

Y recuerda que con el objetivo de aumentar el consumo en el hogar, en los lineales se presentan ya formatos más fáciles de cocinar, como las chuletillas o las paletillas.

Como destaca, así se supera la presentación clásica del conejo entero que, aunque es "más barato", también **es "más complicado" a veces para el usuario.**

"Al verlo entero, muchos no se sienten capaces de trocearlo" para su consumo, afirma el chef, quien lo ve un "despropósito" propio de lo que considera la "vaguería en la que estamos incurriendo" y es partidario de apostar "siempre" por la carne de conejo durante todo el año.

POSIBILIDADES CULINARIAS

Entre las sugerencias del chef, está la carne de conejo a la gallega, para la que también se utiliza patata, ajo, **pimentón dulce, aceite de oliva y sal.**

Carne de conejo a la gallega. Efeagro/Intercun

Su elaboración es sencilla y consiste en dorar la carne de conejo (ternuras) con un poco de sal, cocer las láminas de patata gruesa y añadir un sofrito de ajo, aceite y pimentón dulce; el truco final, según Fernández, es añadir un punto de pimentón picante y sal en escamas.

Para hacer **salmorejo de carne de conejo** en escabeche y queso de cabra se emplea aceite de oliva, pimienta, sal, vino blanco, vinagre de Jerez, ajos, cebolla y zanahorias.

Tras dorar la carne de conejo con sal y pimienta, en el aceite se coloca troceado el ajo junto a la zanahoria y la cebolla, y se rehoga durante cinco minutos.

Se añade vinagre y vino blanco y la misma cantidad de agua, se hierve durante 15 minutos y, posteriormente, se desmenuza la carne, que se sirve sobre el salmorejo y acompañado de daditos de queso de cabra.

Una receta que si se **complementa con un helado** de queso de cabra alcanzará categoría de plato gourmet, remarca el cocinero.

Y si lo que se quiere **es realizar un escabeche,** Sergio recomienda la preparación en "cremoso de cebolleta y zanahoria".

Escabeche cremoso de cebolleta y zanahoria. Efeagro/Intercun

Señala que su elaboración también es sencilla y consiste en rehogar en aceite durante 10 minutos ajo, zanahoria y cebolletas troceadas; añadir la carne de conejo salpimentada y posteriormente incorporar el vinagre, el vino blanco y la misma cantidad de agua.

Se hierve durante **un cuarto de hora** y se tritura la salsa, en la que se presentará la carne de conejo, y si se quiere redondear el plato, el cocinero propone cocer muchas láminas de zanahoria para con ellas preparar una guarnición vegetal.

Solo una muestra de la riqueza culinaria que ofrece la carne de conejo, sea en la temporada que sea.

CONEJO AL HORNO, LA RECETA LIGERA DE CARNE ASADA MÁS SENCILLA Y CON TODO EL SABOR

20 de julio 2020. Directo Al Paladar

https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-carnes-y-aves/conejo-al-horno-receta-ligera-carne-asada-sencilla-todo-sabor

Hoy vamos a preparar un conejo al horno, la receta ligera de carne asada más sencilla y con todo el sabor para disfrutar en familia. Con unas patatas y un par de cucharadas de majado de ajo y perejil, podemos hacer un plato único que gustará a todos los comensales.

Al igual que sucede con la mayoría de las recetas de conejo, si lo preferís, también podéis hacer esta misma elaboración sustituyendo la carne magra de este animal por pavo, pollo o cualquier otra ave, y, aunque obviamente los sabores cambiarán, también os quedará una receta deliciosa.

Comenzamos preparando un majado de ajo y perejil. Picamos el perejil muy fino y hacemos la misma operación con los dientes de ajo. Agregamos unos granitos de sal y majamos en el mortero.

Cortamos el conejo si lo compramos entero en presas de tamaño grande y las sazonamos ligeramente. Después las embadurnamos con el majado de ajo y perejil y las reservamos 15 minutos para que los sabores penetren en la carne blanca del conejo.

Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas gruesas, sazonándolas al gusto. Hacemos una cama con las patatas en una fuente de horno, agregamos medio vaso de agua y un chorreón

de aceite de oliva y añadimos las tajadas del conejo, de forma que no toquen el líquido, colocándolas sobre las patatas.

Horneamos a 190ºC durante 45 minutos aproximadamente, dando la vuelta a las tajadas del conejo para que se doren de forma uniforme. Al final de la cocción, se pueden agregar un par de minutos de gratinado para marcar más el color dorado de la carne, antes de llevar el asado a la mesa.

CONEJO AL AJILLO

RTVE. 8 de julio 2020

https://www.rtve.es/television/20200708/receta-conejo-campo-ajillo-pelayos-presa-madrid-ruta-gastronomica/2026461.shtml

- **Receta original de los vecinos de Pelayos de la Presa (Madrid)**
- **¿Sabías que la carne de conejo es de las más saludables?**

  Al suroeste de la Comunidad de Madrid, se encuentra Pelayos de la Presa, un pequeño pueblo lleno de encanto, para muchos un auténtico paraíso perdido en la Sierra de Madrid. Situado en la Cuenca del Alberche, está muy influenciado por su cercanía al pantano de San Juan, construido en 1955.

  Con vistas al pantano y rodeado de la alegría de su gente, Sergio Fernández ha reunido a los vecinos de Pelayos de la Presa. Entre ellos Pedro nos han enseñado a elaborar uno de sus platos más tradicionales y deliciosos: ¡conejo al ajillo!

CONEJO AL AJILLO CABAÑIL

IDIAL de GRANADA. Jueves, 30 julio 2020

https://www.ideal.es/granada/conejo-ajillo-cabanil-20200730143149-nt.html

Almería no solo es litoral. Cuenta con interior montañoso donde apetece 'su poquito de conejo'. Guisado al estilo pastoril, de ahí su nombre.

Ingredientes: carne de conejo, tomate seco, cebolla, almendras, ajo, vino y aceite. Elaboración: Se rehoga la carne en una 'paila' (sartén sin mango). Seguidamente se añaden almendras enteras, cebollas picada, ajo, sal, tomate seco y vino. Se dora todo a fuego lento hasta que la salsa se consuma y la carne se dore. Es una muestra de la cocina campestre viática, nombre que reciben los alimentos que se llevan para comer durante un viaje, de ahí que sean un sacramento para los creyentes a punto de morir. No es comentario alegre, pero sí interesante. El vino que se pone al guiso es el que se tenga. Blanco, clarete, Costa, tinto, etc. Si no le gusta el conejo, use carne de cerdo.

CARNE Y SALUD.

JORNADA SOBRE EL IMPACTO EN EL SECTOR GANADERO Y LA SALUD DE LA ESTRATEGIA "DE LA GRANJA A LA MESA"

30- JULIO 2020 Carne y Salud

https://www.carneysalud.com/clara-aguilera-necesitamos-una-apuesta-comun-para-defender-nuestros-productos-nuestro-modelo-de-produccion-ganadera-y-nuestra-dieta-mediterranea/

- Tanto las granjas como buena parte de las empresas cárnicas están ubicadas en el medio rural, donde evitan el despoblamiento y contribuyen a generar riqueza, cohesión territorial y empleo
- Se destacó el importante papel que puede jugar la ganadería en los objetivos y herramientas de transición para conseguir la neutralidad climática, así como los datos reales de la huella ambiental de la ganadería
- Determinados enfoques restrictivos como los que plantea la Comisión Europea pueden desembocar en carencias nutricionales
- La comercialización de productos con base vegetal bajo denominaciones de productos cárnicos podría calificarse como competencia desleal
- Clara Aguilera: "Necesitamos una apuesta común para defender nuestros productos, nuestro modelo de producción ganadera y nuestra dieta mediterránea"

"Necesitamos una apuesta común para defender nuestros productos, nuestro modelo de producción ganadera y nuestra dieta mediterránea, con un consumo equilibrado de todos los alimentos para la salud", **manifestó la eurodiputada Clara Aguilera** en su intervención en la jornada online organizada por la Plataforma Carne y Salud para analizar el impacto sobre el sector ganadero español y la salud de la Estrategia "De la Granja a la Mesa" presentada recientemente por la Comisión Europea.

Clara Aguilera indicó que, como miembro de la Comisión de Agricultura y Desarrollo Rural del Parlamento Europeo y ponente de su grupo político en este tema, tiene un alto interés en conocer el estado de opinión y la información de los sectores, para configurar adecuadamente la opinión del Parlamento Europeo y la dirección de la normativa que se generará a partir del año próximo para desarrollar la Estrategia y el Pacto Verde.

En su introducción, **el portavoz de Carne y Salud, José Manuel Ávarez,** destacó que todos los sectores han de trabajar por una transición global hacia sistemas agroalimentarios más sostenibles, pero sin socavar no ya el desarrollo sino incluso la supervivencia del medio rural y la vertebración fundamental para nuestro país que representa el sector agroganadero y cárnico. Tanto las granjas como buena parte de las empresas cárnicas están ubicadas en el medio rural, donde evitan el despoblamiento y contribuyen a generar riqueza, cohesión territorial y empleo.

Sostenibilidad de la producción ganadera

En su presentación sobre la sostenibilidad de la producción ganadera española, Manuel Lainez, Dr. Ingeniero agrónomo y consultor en Investigación e Innovación Agroalimentaria, expuso **los retos del Green Deal y la Estrategia De la Granja a la Mesa (F2F) para** conseguir una reducción de gases de efecto invernadero (GEI) del 50-55% en 2030 y la neutralidad climática en 2050, y el importante papel que puede jugar la ganadería en esos objetivos y herramientas de transición.

Detalló que las emisiones de la ganadería y agricultura crecieron hasta el año 2000 para descender de forma clara desde entonces, y recordó que la ganadería sólo representa un 7,8% de las emisiones de GEI de España, según los datos oficiales del Inventario de Emisiones del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, frente a los correspondientes a sectores como el transporte (27%), industria (19%) o la generación eléctrica (17%).

Láinez explicó que el metano producido por la ganadería es biogénico y sólo permanece en la atmósfera 12 años, frente a los miles de años que permanecen gases como el CO2 que producen otros sectores de actividad. También ofreció datos de algunos sectores ganaderos que tienen huella ambiental negativa (mayor secuestro de carbono que emisiones); las estrategias sectoriales para incrementar la sostenibilidad, así como la circularidad de la ganadería en la producción de biofertilizantes, biogás o extracción de nutrientes; los servicios ecosistémicos que ofrece; la promoción de la biodiversidad y el aprovechamiento de más de 25 millones de hectáreas pastoreadas, no aptas para la agricultura; la prevención de incendios, la conservación del paisaje y su contribución al desarrollo rural y territorial.

La "sostenibilidad de la salud"

Por su parte, el Dr. Antonio Escribano, especialista en Endocrinología y Nutrición y en Medicina del Deporte, presentó las implicaciones para la salud de los europeos de la restricción de consumo de carne planteada en la Estrategia F2F y habló de su concepto de "sostenibilidad de la salud".

La estrategia no debe ser "de la granja a la mesa", sino "de la granja a la salud", "de la granja al organismo", ya que los alimentos de la mesa hay que consumirlos para incorporar sus nutrientes al organismo, y determinados enfoques restrictivos como los que plantea la Comisión Europea pueden desembocar en carencias nutricionales.

Denominaciones cárnicas en productos sin carne

Por último, intervino el Dr. José Luis Palma, especialista en Derecho Agroalimentario, que habló sobre las denominaciones cárnicas en productos sin carne.

Hay una regulación comunitaria sobre la información que debe suministrarse al consumidor y la norma española sobre etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios. En este sentido, la comercialización de productos con base vegetal bajo denominaciones de productos cárnicos podría calificarse como acto de competencia desleal, a la luz del RD 474/2014 que establece la norma de calidad de los derivados cárnicos. Nada impide que esos productos se comercialicen, pero no apropiándose de una denominación que no les corresponde.

Por ello, José Luis Palma abogó porque la UE tuviera en cuenta estos aspectos en la modificación de la normativa comunitaria en la que está trabajando, y que incluye las denominaciones de productos, para proteger el funcionamiento de la ganadería y la producción

cárnica y para que haya una elección real de lo que está adquiriendo el consumidor, sin que se haga una apropiación de términos del ámbito cárnico, correspondientes a productos y sabores de las tradiciones culturales europea y española que pueden verse muy seriamente afectados si se permite esa comercialización.

OTRAS INFORMACIONES

LA FUTURA LEY DE BIENESTAR ANIMAL SE LIMITARÁ A LOS ANIMALES DE COMPAÑÍA

06/07/2020. Agrodigital
https://www.agrodigital.com/2020/07/06/la-futura-ley-de-bienestar-animal-se-limitara-a-los-animales-de-compania/

El Director General de Derechos de los Animales, Sergio García, ha anunciado que la futura Ley de bienestar y protección animal, que está desarrollando el recientemente creado Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, se ceñirá exclusivamente a los animales de compañía. Los objetivos que persigue la norma son la eliminación del abandono animal y el control e identificación de los animales de compañía. El borrador de ley se difundiría tras el verano. Así lo ha avanzado Alianza Rural, que la pasada semana se reunión con el DG.
La Alianza transmitió a la administración la importancia de establecer una clara y precisa definición de "animal de compañía" con objeto de no interferir en la legislación específica de bienestar animal sobre los animales de producción, de trabajo y de deporte.

EL GOBIERNO DESTINA 57 M€ PARA EL "PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA A LAS PERSONAS MÁS DESFAVORECIDAS EN 2021"

29/07/2020 Agrodigital
https://www.agrodigital.com/2020/07/29/el-gobierno-destina-57-me-para-el-programa-de-ayuda-alimentaria-a-las-personas-mas-desfavorecidas-en-2021/
El Consejo de Ministros, a propuesta del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, ha autorizado la contratación, por parte del Fondo Español de Garantía Agraria (FEGA), del suministro de alimentos en el marco del "Programa de ayuda alimentaria a las personas más desfavorecidas 2021", por un importe de 57.322.851 euros. En esta ocasión, el programa se articulará en dos fases, cuyo inicio se prevé en mayo y septiembre de 2021.

Esta cantidad está financiada por el Fondo de ayuda europea a las personas más desfavorecidas (FEAD) en un 85% y en un 15% por el presupuesto nacional. Este presupuesto permitirá al FEGA la compra de alimentos mediante un procedimiento de licitación pública para su posterior distribución a través de las organizaciones asociadas. Los alimentos que se van a adquirir son arroz blanco, garbanzos cocidos, conserva de atún, pasta alimenticia tipo espagueti, tomate frito en conserva, galletas, macedonia de verduras en conserva, cacao soluble, tarritos infantiles (fruta y pollo), leche entera UHT y aceite de oliva. Este programa resulta de especial importancia, dado su carácter social, sobre todo, en un contexto como la actual crisis provocada por la pandemia de la COVID-19, que ha incrementado la situación de vulnerabilidad de las personas desfavorecidas. La agilización del procedimiento de contratación pública permitirá minimizar el periodo entre el último suministro de alimentos del Programa 2020 (previsto para febrero de 2021) y el primero del Programa 2021, que está previsto que para mayo de 2021. Esto permitirá poder completar todo el año natural 2021 con la entrega regular de alimentos a las personas más desfavorecidas. La dotación presupuestaria de la Unión Europea para este Programa correspondiente al periodo 2014-2020 asciende, para España, a 662,3 millones de euros, cantidad que va a gastarse en su totalidad en el marco del programa operativo por el que se articula esta medida. De esta forma, con el gasto previsto en esta licitación para el año 2021, se completa el gasto del programa operativo en lo que se refiere a la compra de alimentos. En estos momentos se planifica el programa correspondiente al periodo de programación 2021-2027 que se aplicará a partir del año 2022.

SECTOR CÁRNICO

PRIMER PROTOCOLO COVID-19 PARA LA INDUSTRIA CÁRNICA ESPAÑOLA

03/07/2020. Agrodigital

https://www.agrodigital.com/2020/07/03/primer-protocolo-covid-19-para-la-industria-carnica-espanola/

La situación que se está dando, a nivel mundial, en diferentes empresas cárnicas que han sufrido brotes de la COVID-19, ha puesto a la industria cárnica de nuevo en el punto de mira y en entredicho. Para evitar que esto pase en el sector cárnico de España, FECIC ha decidido crear e impulsar el primer Protocolo COVID-19 certificable de la industria cárnica española, gracias al acuerdo firmado con dos entidades de reconocida trayectoria internacional, como son la multinacional consultora de riesgos AON, que ha elaborado el protocolo, y la empresa líder en certificación AENOR, que garantizará su correcta implantación.

AON, como entidad independiente y consultora de riesgos, analizará y evaluará los riesgos de las empresas frente a la COVID-19 e implantará un estándar de seguridad, con medidas para evitar que estos afecten a la salud de los trabajadores, el contagio, la continuidad de su negocio, su reputación y la del sector, el absentismo laboral, el riesgo de responsabilidad civil o a la atracción de nuevos trabajadores.

Por su parte, la entidad independiente AENOR revisará el protocolo para, desde su profunda experiencia en la certificación de referenciales, garantizar que cumple con los requisitos necesarios para respaldar buenas prácticas adaptadas a la naturaleza de esta actividad. Una vez acordado, certificará el protocolo para asegurar que se cumple en cada caso con todas las medidas establecidas. La auditoría se basará principalmente en visitas a las instalaciones para comprobar la adecuada implantación y despliegue. Una vez superada la auditoría de certificación del protocolo COVID-19, AENOR hará entrega de un certificado y la licencia de uso de la marca y llevará a cabo auditorías de seguimiento periódicas.

FECIC considera que este protocolo servirá como estándar de seguridad para la industria cárnica y permitirá a las empresas operar con la confianza y tranquilidad de que cumplen con los requisitos legales y mejores prácticas establecidas por autoridades sanitarias y organismos internacionales. Además, acredita y pone en valor el buen trabajo que lleva a cabo el sector cárnico, cumpliendo con la seguridad de sus trabajadores y de sus producciones, y dando confianza a sus clientes y sus consumidores.

MAPA Y CCAA VIGILAN LA TEMPERATURA DE LOS TRANSPORTES DE GANADO DURANTE EL VERANO

02/07/2020. Agrodigital

El Ministerio de Agricultura (MAPA), en coordinación con las comunidades autónomas, ha puesto en marcha un plan de actuación para el control de las temperaturas en los transportes de animales durante el verano de 2020. Afecta a los transportes de más de 8 horas con destino a otros países, tanto de la Unión Europea como de fuera de ella. Entre el 19 de junio y hasta el 15 de septiembre, la autoridad competente en el lugar de origen solicitará al organizador del viaje que, junto a la devolución del cuaderno de a bordo que tiene que realizar, envíe también los registros de temperatura del viaje realizado. Asimismo, se asegurará de que el operador que gestiona el traslado haya comprobado previamente que las condiciones meteorológicas previstas posibilitan el viaje y que las temperaturas se mantendrán en el interior del medio de transporte entre 5 y 30 ºC, con una tolerancia de ± 5 ºC en función de la temperatura exterior. En caso de que los registros indiquen que las temperaturas superaron los 35 ºC se tramitará el expediente sancionador correspondiente. El plan contempla también un seguimiento por parte del Estado, que recibirá un informe final de las comunidades autónomas. En este documento se reflejará:

- el número de viajes rechazados por no asegurar el cumplimiento de los niveles de temperatura pertinentes
- el número de viajes realizados
- el de aquellos en los que no se devolvieron los registros de temperatura en el plazo establecido
- el número de expedientes sancionadores tramitados

Por otra parte, en el caso de viajes en vehículos autorizados hasta 12 horas, que no tienen obligación de contar con un sistema de registro de temperaturas, la autoridad competente deberá asegurarse de que el transportista toma las medidas necesarias para que los animales estén adecuadamente atendidos. La normativa comunitaria, que regula la protección de los animales durante el transporte y operaciones conexas, establece que en los traslados de animales vivos por carretera (équidos, bovinos, ovinos, caprinos y porcinos) en viajes largos se debe mantener, en el interior del vehículo, el intervalo de temperaturas señalado. Para ello, los vehículos deben estar equipados con un sistema de control de la temperatura, provisto de un dispositivo de registro de estos datos. Del mismo modo, establece que se utilizarán medios de transporte cuyos sistemas de ventilación se hayan diseñado, construido y mantenido de modo que, en todo momento e independientemente de que el vehículo esté parado o en movimiento, en el interior del medio de transporte pueda mantenerse la temperatura adecuada.

LA CARNE Y EL MEDIO AMBIENTE

NOTICIAS DE NAVARRA.-Lander Santamaría. 22.07.2020
https://www.noticiasdenavarra.com/opinion/cartas-al-director/2020/07/22/carne-medio-ambiente/1064684.html

El pasado 16 de julio, el señor Jesús Domingo, destacaba de forma favorable la adecuación "altamente tecnificada" en la cría del porcino y las medidas adoptadas por los criadores en "la dieta de cada animal para maximizar su aprovechamiento energético y nutritivo" en pos de la reducción de emisiones de metano para paliar sus efectos sobre el Medio Ambiente. Coincido con el señor Domingo en celebrar las medidas adoptadas, pero me permitirá algunas acotaciones que entiendo afectan al común de los consumidores.

Explica el señor Domingo que "hoy las pautas de ingesta de los animales están muy ajustadas a su edad y características, se han sustituido ingredientes ricos en fibra y baja digestibilidad por cereales y se han incorporado proteínas, aminoácidos y enzimas digestivas que reducen muy considerablemente las emisiones de gases contaminantes". Pero en mi condición de profano en la materia, me permitirá tomar vela en esta ceremonia y preguntarle si me podría aclarar las dudas más que razonables que me asaltan al respecto.

¿Se deberá esa modificación alimentaria (al ganado porcino) en el efecto que, por ejemplo el lomo, desprende en la sartén al freírlo ese sospechoso fluido blancuzco que nunca antes habíamos conocido? De nadie hasta el momento he obtenido explicación satisfactoria, a salvo de la sonrisa de mis amigos veterinarios y su afirmación de que "el agua es más barata que la carne".

OTRAS CABAÑAS GANADERAS

LAS RAZONES POR LAS QUE EL VACUNO DE CARNE NO LEVANTA CABEZA

LA GACETA DE SALAMENCA 27 jul 2020 / 12:20 H.

El virus sigue generando mucha incertidumbre en el sector cárnico, donde se confiaba en el mayor consumo que habitualmente suele haber en las zonas turísticas para tirar del mercado, algo que no está ocurriendo este verano con los rebrotes, que han hecho que la cifra de turistas descienda y que la hostelería siga a medio gas. El sector del vacuno de carne es uno de los más perjudicados, especialmente en el caso de las terneras y los añojos grandes, con peor salida.

FOMENTAR EL CONSUMO DE CARNE BOVINA

ABC SEVILLA 27 JULIO 2020

https://sevilla.abc.es/agronoma/noticias/analistas/consumo-carne-bovina/?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com

La actualidad del mercado del vacuno de carne pasa por una estabilidad casi absoluta, tanto en las cotizaciones, como en los sacrificios de ganado joven y vacuno mayor, como en las salidas de ganado para vida.

Campaña de Provacuno

Con esta situación en cuanto a los precios, es de destacar la campaña que ha lanzado la Organización Interprofesional de la Carne de Vacuno en España, Provacuno, con el objetivo de fomentar el consumo de carne bovina nacional en nuestro país.

Así, bajo el eslogan «Muy fans de lo nuestro» se lanza para animar a reunirse y disfrutar alrededor de la carne de vacuno española durante estos meses vacacionales. Para ello, Provacuno lanzará diversas promociones y acciones en puntos de ventas, medios de comunicación, redes sociales y, a través de la web www.fansdelvacuno.es.

Además, se va a proceder a un nuevo etiquetado de campaña, Muy Fans de lo Nuestro, que identificará la carne nacional en las carnicerías y lineales de supermercados y grandes superficies. Una forma de apoyar a un sector que ha sido capaz de autoabastecer a toda la población sin necesidad de depender de otros países. De esta forma, desde el sector en su conjunto, se quiere aumentar todo lo posible el número de amantes de la carne de vacuno de España. Una acción vital para la supervivencia del sector.

EL FUTURO DE LA CARNE ES EL POLLO

REVISTA AVICULTURA.
https://avicultura.com/el-futuro-de-la-carne-es-el-pollo/

La producción mundial de carne aumentará un 12% para 2029: informe OCDE-FAO
Las emisiones procedentes de la agricultura aumentarán un 6% en el mismo período
La pandemia actual del Covid-19 o la peste porcina pueden desacelerar ligeramente el consumo mundial de carne de ave, pero no detendrán el imparable aumento mundial en el consumo de carnes en la próxima década, en parte gracias al incesable incremento de consumo de carne de ave en concreto.

La carne de ave copará la mitad del crecimiento mundial de la demanda.

La producción mundial de carne aumentará un 12% en el decenio 2020-2029, y la producción avícola impulsará la mitad de este crecimiento, a medida que países como Brasil y China

amplíen la producción, según el informe de perspectivas globales para la agricultura 2020-2029 acabado de publicar por la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) y la OECD (Organización para la Cooperación Económica).
La producción se recuperará gradualmente para 2025 después de alcanzar un «punto bajo» este año 2020 debido a la peste porcina africana y un probable impacto del coronavirus, dijeron las organizaciones el jueves.

OTRAS INFORMACIONES

¿QUÉ ES LA MAL LLAMADA 'CARNE' SINTÉTICA?

Interempresas 10/07/2020

https://www.interempresas.net/Industria-Carnica/Articulos/308543-Que-es-la-mal-llamada-carne-sintetica.html
La mal llamada 'carne' sintética o de laboratorio se está queriendo presentar como una alternativa a la carne real, prometiendo revolucionar la industria aludiendo a un supuesto bajo impacto medioambiental. Es un producto que únicamente se encuentra en fase de desarrollo y que plantea todos los interrogantes en ámbitos técnicos y científicos.
¿Carne sintética?

La llamada 'carne' sintética o cultivada es un producto que se crea en laboratorios a partir de células madre extraídas de músculos de animales (de vaca, pollo o cerdo, por ejemplo) junto con otros elementos como suero fetal bovino[1].

En 2013 se presentó la primera hamburguesa producida en un laboratorio, en un multitudinario acontecimiento de marketing en Londres. Para su obtención, los científicos tomaron células madre del tejido muscular de la vaca, que cultivaron promoviendo su crecimiento para hacer un producto con forma de 'hamburguesa'. Este producto sintético había tardado dos años en producirse y costó unos 250.000 euros (por unidad)[2]. En 2016 una compañía norteamericana produjo este producto sintético por un precio de 1.800 euros.

Por lo tanto, estamos hablando de un producto de laboratorio, con un precio desorbitado y que frente a la imagen que se quiere transmitir, no está exento de elementos de origen animal ni de impacto medioambiental y plantea dudas sobre su seguridad y efectos para la salud.

Cómo se fabrica?

Este producto se consigue a partir de células madre musculares extraídas de animales. Estas células se multiplican en un laboratorio, colocándolas en un medio de cultivo que ha de contener ciertos elementos necesarios para su crecimiento, consiguiendo así que las células se multipliquen.

Estos elementos, además de otros nutrientes son principalmente3:

Suero fetal bovino

Mioglobina

Vitaminas

Aminoácidos

Grasa y tejido conectivo

Estas células musculares en su medio de cultivo se colocan en un disco de crecimiento para que tomen la forma deseada. Las células necesitan adherirse a algo para crecer, por lo que no solo es suficiente con las paredes del recipiente en el que crezcan, sino que también hay que colocar andamios para que las células crezcan y formen una estructura que recuerde a la carne. El material del que estén hechos estos andamios también formará parte del producto final, como puede ser almidón, pectinas u otros. Para conseguir el tono de un músculo real, se le somete a una estimulación eléctrica3.

Esta tecnología tiene que afrontar pues temas como el desarrollo de líneas celulares, selección de nutrientes que alimenten esas células y en su caso biorreactores para la producción a gran escala.

Unos productos que no están autorizados en la Unión Europea

Asimismo, hay que resaltar que a día de hoy este tipo de productos no están autorizados en el marco regulatorio de la Unión Europea y existen todos los interrogantes sobre su aceptación. Tampoco está aprobado en Estados Unidos, donde debería ser autorizado por la FDA y el

USDA, los equivalentes norteamericanos a la Agencia de Seguridad Alimentaria y el Ministerio de Agricultura).

Dentro de los elementos de la 'carne' cultivada que pueden requerir regulación, se encuentran: el abastecimiento celular, la seguridad de la ingestión de nuevos materiales, los protocolos para prevenir y monitorizar la contaminación, los requisitos para el manejo de desechos y la certificación e inspección de las instalaciones de producción

Y todo ello, a pesar de los ingentes recursos y acciones de presión que están llevando a cabo los potentes grupos inversores y empresariales que están promoviendo su desarrollo y los lobbies anti cárnicos en Estados Unidos y Europa para cambiar la normativa y conseguir su aprobación. En definitiva, esta iniciativa tecnológica no resuelve en realidad ninguno de los problemas que dice afrontar: ni el impacto medioambiental, ni el empleo de recursos animales, ni las ventajas nutricionales, ni la aceptación del consumidor y la disponibilidad asequible y, sobre todo, plantea importantes dudas sobre su idoneidad, seguridad y efectos sobre el organismo.