



INTRODUCCIÓN A LA CUNICULTURA

El sector cunícola en España vive una etapa de transformación marcada por nuevos retos económicos y cambios en los hábitos de consumo. El incremento de los costes de producción y la adaptación a mayores exigencias normativas obligan a muchas explotaciones a reinventarse en un contexto que también abre oportunidades para la modernización y la diferenciación del producto.

ANA GARCÍA CATENA, RUTH MORALES LÓPEZ

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Dirección General de Producciones y Mercados Agrarios. Subdirección General de Producciones Ganaderas y Cinegéticas.



La producción nacional y el número de granjas registradas, como veremos a continuación, confirma su peso dentro de las producciones ganaderas alternativas. Sin embargo, esta evolución convive con una reducción sostenida del consumo interno y un ajuste productivo que se refleja en el descenso del censo y en la caída del número de animales sacrificados de los últimos años. Ante este escenario, el sector cunícola español se encuentra en un punto de inflexión: combina fortalezas, como su

papel estratégico en la diversificación ganadera y su larga tradición en el medio rural, con retos que exigen adaptación, innovación y políticas que acompañen la transición hacia un modelo más resiliente y eficiente.

INDICADORES ECONÓMICOS A TENER EN CUENTA

A continuación, se presentan los indicadores económicos más relevantes del sector cuyo seguimiento es objeto

de trabajo diario de esta unidad.

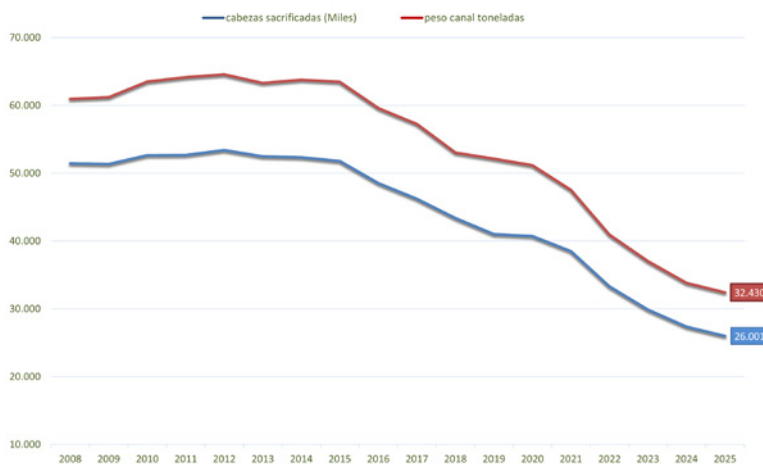
El sector de la cunicultura es el sector ganadero con la población más joven entre todos los sectores ganaderos (46 años frente a un promedio de 55 años en ganadería y 62 años en el total agrario) que contrasta significativamente con el envejecimiento general del campo; y el que cuenta con una mayor proporción de empleo femenino (más del 45%) en comparación con otras actividades agropecuarias. Según estimaciones aproximadas, el empleo en la rama de producción en cunicultura se acercaría a los 3.000 puestos de trabajo directos e indirectos. El sector cunícola es, por tanto, un pilar fundamental para la renovación generacional y la dinamización del medio rural (Fuente datos: INTERCUN).

El número total de explotaciones cunícolas registradas, a fecha de enero de 2026, asciende a 3.352. Si nos centramos en las explotaciones de producción de gazapos, éstas ascienden a 1.090. El número de explotaciones de producción de gazapos se ha visto reducido entre enero de 25-26 un 1,18% y, con respecto a enero de 2024, un -8%. Con respecto al total de explotaciones, el número de éstas ha aumentado en un +0,3% (Fuente: Registro general de Explotaciones Ganaderas. REGA). Desde el año 2010, se observa una tendencia descendente en el número total de explotaciones debido a la crisis estructural del sector relacionada con la disminución en el consumo, pero también a que el sector ha sufrido un proceso de concentración de su eslabón productor, que ha tenido como consecuencia la desaparición de las explotaciones de menor dimensión y con menor capacidad competitiva. Actualmente, las explotaciones son fundamentalmente de pequeño tamaño (35% de las explotaciones contarían con más de 800 hembras reproductoras, un 44% contaría con 400/800 hembras reproductoras y un 21% tendría menos de 400 hembras reproductoras). En cuanto a la distribución de las explotaciones cunícolas (explotaciones de producción de gazapos que no sean de autoconsumo) por Comunidades Autónomas, tenemos que destacar que Cataluña es la Comunidad Autónoma que más explotaciones tiene registradas de todo el país. Ésta se caracteriza por tener explotaciones de menor tamaño y de carácter más familiar, la mayoría tiene menos de 400 madres. Por el

EVOLUCIÓN CONSUMO DE CONEJO EN HOGARES 2014-2025



EVOLUCIÓN DE LA PRODUCCIÓN DE CARNE DE CONEJO EN ESPAÑA



contrario, las CC. AA. que albergan las explotaciones más grandes (más de 800 madres), son Castilla y León, Galicia o Valencia.

A pesar de que la mayor parte de la producción y transformación se concentra en municipios de menos de 2000 habitantes, el sector destaca por un alto nivel de profesionalidad y especialización técnica.

En cuanto al censo de conejos, éste asciende a 4.119.044 conejos en enero de 2026, continuando una tendencia decreciente, reduciendo un 7% respecto a enero 2025 y un 30,4% respecto a enero de 2010. Más del 80% del censo se concentra en cinco Comunidades Autónomas (Castilla y León, Cataluña, Galicia, Aragón y la Comunidad Valenciana), mientras que la capacidad de matanza reside fundamentalmente en Cataluña y Castilla y León. (Fuente: Registro general de Explotaciones Ganaderas REGA).

PRODUCCIÓN NACIONAL

La producción total de carne de conejo continúa reduciéndose un año más en España. Los datos revelan que la industria atraviesa una etapa crítica caracterizada por una tendencia descendente que no ha cesado desde el año 2015, tendencia negativa consolidada a lo largo del tiempo que pone de manifiesto el debilitamiento progresivo de esta actividad ganadera durante casi una década.

En cuanto a 2025, se ha registrado una caída de la producción con respecto al año 2024 (-4,4% toneladas) mientras que

el descenso de animales sacrificados fue de un -5,3%. Los datos recabados de las encuestas de sacrificio de ganado reflejan una producción de 32.430 toneladas con un total de 26.001 de conejos sacrificados.

En cuanto a la distribución geográfica de la producción en el año 2024, las CC. AA. donde se concentra la mayor parte de la producción de conejos son Cataluña, Galicia, Castilla y León, Castilla-La Mancha y Comunidad Valenciana. A nivel de la UE, cabe remarcar que son pocos los países productores, dado que el consumo de carne de conejo está ligado a factores culturales. Dentro de la UE, España se posiciona a la cabeza de la producción, siendo junto a Italia y Francia los principales productores.

COMERCIO EXTERIOR

Si hablamos de comercio exterior, tradicionalmente el saldo comercial en el sector cunícola español es, en conjunto, positivo. Ya desde el año 2010, la balanza comercial se reforzó con un incremento significativo de las exportaciones y la reducción de las importaciones (ambas muy escasas, en cualquier caso). Además, la crisis del sector productor portugués, que pasó a abastecer este mercado con el producto de mataderos nacionales, favoreció la condición exportadora del sector nacional. Sin embargo, a partir de 2015 esta tendencia exportadora se frena paulatinamente. En 2025, concretamente, las exportaciones han disminuido en total un -2,63%. En cuanto a las importaciones totales, han disminuido en un -12,68%

principalmente caracterizadas por el descenso de comercio intracomunitario desde Portugal e Italia, siendo las importaciones desde países extracomunitarios irrelevantes. De estas exportaciones, las de conejos vivos se ha aumentado un +39,3% y las de carne ha disminuido un -2,9%.

DISMINUCIÓN DEL CONSUMO DE CARNE

El consumo de carne de conejo lleva años experimentando una retracción preocupante, situación que viene agravada por su escasa penetración en los estratos más jóvenes de la población, lo que dificulta su competitividad a medio y largo plazo. Muestra de ello es el bajo consumo per cápita de carne de conejo, que apenas supera el Kg por habitante y año (0,59kg per cápita), una cifra muy reducida si se compara con otras carnes de consumo habitual como el pollo o el cerdo. Paradójicamente, el sector mantiene un porcentaje de autoabastecimiento del 114,7%, lo que indica que la producción nacional supera el consumo interno. En 2025 continúa esta preocupante tendencia descendente en el consumo en el hogar. Según los datos del panel de consumo, del período enero a noviembre de 2025, la tendencia descendente continúa, en volumen se ha consumido un 7,3% menos que en el mismo período de 2024.

Para más información:

<https://www.mapa.gob.es/es/ganaderia/temas/produccion-y-mercados-ganaderos/sectores-ganaderos/cunicola>

Perspectivas de futuro

El futuro del sector cunícola español dependerá, en gran medida, de su capacidad para adaptarse a un entorno productivo y comercial en constante cambio. Con apoyo institucional, innovación y una mayor valorización del producto por parte del consumidor, la cunicultura puede seguir siendo una actividad estratégica para muchas zonas rurales y un pilar dentro de la producción ganadera nacional.

50 Symposium de Cunicultura de ASESCU

La 50ª edición del Symposium de Cunicultura de ASESCU se celebrará el 3 y 4 de junio de 2026 en Valencia, coorganizado con la Universitat Politècnica de València. La sede será la Escola Tècnica Superior d'Enginyeria Agronòmica i del Medi Natural.

La cita anual de la cunicultura española coincide con el 50 aniversario de la fundación de la Asociación Española de Cunicultura, y será una ocasión excepcional para el encuentro de todos los agentes del sector y para conmemorar la trayectoria de ASESCU. El programa constará de mesas redondas y varias ponencias principales sobre temas de relevancia para la cunicultura, encontrándose confirmada una ponencia presentada por Francesco Bordignon y Angela Trocino de la Università degli Studi di Padova (Italia), titulada

“Entre necesidades y tecnología: retos y oportunidades para la cunicultura de precisión”.

Se presentarán más de 30 comunicaciones libres, en formato oral o póster, sobre temáticas relacionadas con la nutrición, genética, alojamientos, sanidad, bienestar, calidad de carne y productos y reproducción.

Con motivo del 50 aniversario de ASESCU, en esta edición se ofrecerá a los interesados de fuera de España la posibilidad de seguir el Symposium online.



Más información en la web de ASESCU www.asescu.com

La Federació d'Associacions de Cunicultors de Catalunya (FACC) celebra su Trobada anual 2025

La FACC celebró los días 22 y 23 de noviembre su encuentro anual en la localidad de Cambrils, una cita consolidada que reúne a cerca de un centenar de productores, técnicos y especialistas del sector cunícola para analizar la situación actual y los retos de futuro. Durante las jornadas se abordaron temas clave para la mejora de la producción, la innovación en las explotaciones y la sostenibilidad del sector, favoreciendo el intercambio de experiencias entre profesionales.

El acto de apertura contó con la presencia de la directora general de Agricultura y Ganadería de la Generalitat de Catalunya, Rosa Altisent. La primera jornada comenzó con una ponencia de François Menini, especialista en cunicultura, nutricionista y responsable comercial de MixScience, sobre el control ambiental en las granjas de conejos. Javier Roques, responsable de programas de salud en monogástricos en Nutreco, abordó la importancia de la calidad del agua como factor clave para mejorar el rendimiento sanitario y productivo. Posteriormente, el veterinario especialista de Nanta, Josep Enric Castellnou presentó estrategias de gestión basadas en datos, destacando el valor de la digitalización para optimizar las decisiones en la granja. El segundo día se centró en el ámbito sanitario. Los veterinarios de la FACC

Jordina Casas y Ricard Garriga revisaron el manejo de las enfermedades respiratorias en cunicultura. Más tarde, Juan Manuel Corpa, Catedrático de la Universidad CEU Cardenal Herrera, analizó los retos emergentes de la estafilococia, especialmente relacionados con la diversidad genética y la resistencia antimicrobiana. Para cerrar, François Menini expuso un estudio de prevalencia de coccidiosis en Francia, aportando información comparativa relevante para el sector.

En conjunto, la Trobada volvió a poner de manifiesto la capacidad de la FACC para reunir a productores, técnicos y representantes institucionales en un espacio común de encuentro, consolidando su papel como entidad de referencia dentro del sector cunícola catalán.



ASEDAS, ANGED y Foro Ganadero-Cárnico presentan la alianza carne y distribución en el Ministerio de Agricultura

Su objetivo es poner en marcha una mesa de diálogo permanente entre los tres eslabones fundamentales de la cadena alimentaria, la producción ganadera, la industria cárnica y la distribución, para trasladar al consumidor con transparencia y objetividad todo lo referente a los alimentos (carne y productos cárnicos).

Comunicar a la sociedad con la mayor objetividad y argumentos científicos la realidad de la actividad ganadera, industrial y comercializadora de los productos de origen cárnico, poniendo en valor la actividad del sector en materias sensibles para los consumidores como son la sostenibilidad medioambiental, el bienestar animal, la nutrición y la salud, son los objetivos de la Alianza Carne y Distribución, que se ha presentado el pasado 17 de febrero en la sede del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) con la participación de la Secretaria General de Recursos Agrarios y Seguridad Alimentaria, Ana Rodríguez.

La Alianza Carne y Distribución se presentó con el propósito de mejorar la comunicación, reforzar la confianza de los consumidores y fortalecer la colaboración institucional de la cadena de valor. En la presentación celebrada en el



Ministerio de Agricultura, las asociaciones representativas de las cadenas de Retail, ASEDAS y LA DISTRIBUCIÓN ANGED, y el FORO GANADERO-CÁRNICO, que agrupa a las seis organizaciones interprofesionales cárnicas, han destacado que esta alianza busca comunicar la actividad ganadera, industrial y comercializadora de los productos cárnicos con mayor objetividad y rigor científico; así como acercar la realidad de la cadena en materias sensibles para los consumidores como son

la sostenibilidad, el bienestar animal, la nutrición y la salud.

Durante el acto, la secretaria general de Recursos Agrarios y Seguridad Alimentaria, Ana Rodríguez, ha señalado que "el sector cárnico destaca por su valor estratégico, no solo por su gran valor socioeconómico y como gran potencia exportadora, aportando a la balanza comercial del país más de 10.000 millones de euros, sino por su capacidad de adaptación". La secretaria general ha recordado que el cárnico es también el primer sector industrial agroalimentario, con una facturación de 41.000 millones de euros y más de 122.000 empleos directos, que se suman a los 700.000 de la fase ganadera, destacando los avances conseguidos en producción, sostenibilidad y bienestar animal, recordando que los últimos datos registran una recuperación del consumo tanto en el hogar como en el consumo extradoméstico.

El IATA-CSIC e INTERCUN unen fuerzas para buscar el agente causal de la enteropatía

El Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos (IATA), centro de investigación propio del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), e INTERCUN, Organización Interprofesional para Impulsar el Sector Cunícola en España, han firmado un acuerdo de colaboración para impulsar el estudio del agente causal de la Enteropatía del Conejo.

El estudio de esta enfermedad es crucial para nuestro sector ya que constituye la principal causa de pérdidas económicas, limitando la productividad y el bienestar en granjas por su alta incidencia, mortalidad y dificultad de control. Además, el manejo una vez que se detecta en las granjas resulta cada vez más complejo debido a las limitaciones cada vez mayores para proporcionar tratamientos con antibióticos. Entre otras, una de las principales problemáticas que se están experimentando es la necesidad de realizar un antibiograma previo a la aplicación de

un tratamiento metafiláctico, lo que no parece viable mientras el agente causal de la enteropatía siga siendo desconocido. Es por todo ello que desde el IATA-CSIC están estudiando un potencial agente causante de la enteropatía epizootica del conejo. Se trataría de una especie poco común de Clostridium presente en muestras estudiadas de animales enfermos. Este proyecto es necesario para confirmar su presencia en un mayor número de animales enfermos y posteriormente demostrar su relación con el desarrollo de esta enfermedad.



TRABAJO FIN DE MASTER

EVALUACIÓN DE LA PROTEÍNA SOBRE LA PRODUCTIVIDAD DE LOS GAZAPOS

Los días 18 de julio y 17 de septiembre de 2025 Batul Balbaki Tibik, estudiante del Grado en Ingeniería Agroalimentaria y del Medio Rural en la Universidad Politécnica de Valencia, presentó sus Trabajos de Fin de Máster titulados: "Evaluación del impacto de diferentes fuentes de proteína sobre la productividad de los gazapos durante la lactancia y la fase de engorde" y "Salud digestiva en gazapos bajo diferentes niveles de proteína y energía digestible", que le permitieron obtener la titulación del Doble Máster en Ingeniería Agronómica y Ganadería de Precisión. Ambos trabajos fueron dirigidos por Juan José Pascual Amorós, Pablo Jesús Marín García y Adrián Ramón Moragues, y surgieron a partir del proyecto de investigación Free Rab. El objetivo general de la investigación fue el diseño de un pienso específico para gazapos en la fase peri-destete. El estudio se desarrolló en dos partes, alineadas con los objetivos específicos de la investigación:

en primer lugar, determinar la composición nutricional del pienso, principalmente del contenido de energía y proteína digestible; y, en segundo lugar, determinar la fuente proteica más adecuada mediante la evaluación de diferentes coeficientes de digestibilidad teórica, además de la inclusión de un complejo enzimático. Para evaluar el efecto de las diferentes dietas formuladas y fabricadas, se controlaron la mortalidad, varios parámetros productivos e indicadores de la salud digestiva de los gazapos, tanto en el periodo de lactancia como en la fase de engorde de los gazapos. Los resultados obtenidos ponen en evidencia la importancia de desarrollar dietas específicas adaptadas a las necesidades nutricionales y fisiológicas de los gazapos en esta etapa crítica. Además, se concluye que se requiere más investigación para optimizar la formulación de estas dietas.



EL EXPERTO RESPONDE

¿Es la carne de conejo más saludable que otras carnes y por qué?

La carne de conejo se percibe, al menos en España, como una carne saludable, lo que resulta positivo para el sector, y presenta algunas ventajas nutricionales objetivas: bajo contenido en grasa y colesterol, elevada proporción de ácidos grasos poliinsaturados, incluidos los de la familia n-3, y un aporte relevante de vitaminas del grupo B, especialmente B3, B6 y B12. Además, destaca por su elevada digestibilidad y su bajo contenido en purinas.

No obstante, todas las carnes pueden formar parte de una dieta equilibrada, ya que aportan proteínas de alto valor biológico y otros nutrientes específicos; por ejemplo, las carnes rojas son una fuente importante de hierro biodisponible. Las ventajas nutricionales del conejo serían especialmente relevantes en consumos muy frecuentes, algo poco habitual en la práctica. Por tanto, aunque la carne de conejo

es una opción saludable, su interés no debería basarse únicamente en criterios nutricionales, sino también en aspectos culturales, gastronómicos y en su papel como alternativa productiva ligada al mantenimiento de familias y actividad en el medio rural.

Virginia C. Resconi
Profesora de la Universidad de Zaragoza

Juan José Pascual representa a ERA en la junta de reflexión de Eurcaw sobre bienestar animal

El pasado 16 de enero de 2026, Juan José Pascual, catedrático de Nutrición Animal en la Universitat Politècnica de València (UPV) y actual director del Instituto de Ciencia y Tecnología Animal, participó en nombre de la European Rabbit Association (ERA) en la reunión de la Junta de Reflexión del EURCAW-Poultry-SFA, celebrada en formato online. El encuentro reunió a representantes de la Comisión Europea, Estados miembros y organizaciones sectoriales para abordar avances científicos y técnicos en bienestar animal.

Durante la sesión se presentaron la estructura y prioridades del centro de referencia, que incluye a los conejos dentro del grupo de aves y otras especies. Entre las actualizaciones más relevantes destacó la evaluación científica sobre el segundo aturdimiento en conejos en matadero. El informe concluye que el sistema de doble aturdimiento no garantiza evitar la recuperación de la consciencia si no se reduce el intervalo entre aturdimiento y sangrado a menos de cinco segundos,

subrayando la necesidad de mejoras técnicas basadas en evidencia científica. Asimismo, se expusieron nuevas guías sobre métodos de despoblación en aves, evaluación de aptitud para el transporte de gallinas al final de la puesta, control de equipos de aturdimiento y estudios sobre indicadores de bienestar en patos y pollos. En relación con el sector cunícola, se presentaron trabajos sobre materiales de enriquecimiento y buenas prácticas en sistemas al aire libre.

En su intervención, Pascual destacó el valor cultural, económico y estratégico de la cunicultura europea, así como su baja huella ambiental y contribución a la soberanía alimentaria. Recordó que ERA representa a 10 países productores y defendió una transición sostenible basada en ciencia, alertando del riesgo de adoptar decisiones sin evidencia suficiente que puedan comprometer tanto el bienestar animal como la viabilidad del sector.

YURVAC® RHD

La primera vacuna recombinante indicada para la protección frente a cepas de RHDV2 altamente virulentas



Solución innovadora y comprometida con el **bienestar animal**



Rápida protección frente a las **cepas de RHDV2 altamente virulentas**



Protección frente a la **cepa clásica (RHDV) y variante (RHDV2)**



Escanea el código QR para más información sobre YURVAC RHD

HIPRA

El sector cárnico reivindica el valor de la proteína animal

Valencia acogió el 6 de febrero la jornada “Ciencia, salud y sabor: Misión proteína animal”, celebrada en la Universidad CEU Cardenal Herrera. Con más de 500 asistentes, el encuentro puso en valor el papel de la proteína animal en la alimentación, analizando los principales retos de su cadena de valor, desde una perspectiva científica y divulgativa.

El evento contó con las intervenciones institucionales de la secretaria general de Recursos Agrarios y Seguridad Alimentaria del MAPA, Ana Rodríguez Castaño, y el secretario autonómico de Agricultura, Agua y Ganadería de la Generalitat Valenciana, Vicente Tejedo Tormo, junto con la bienvenida inaugural del vicerrector de Ordenación Académica, Digitalización y Calidad de la Universidad CEU Cardenal Herrera, Juan Manuel Corpa Arenas.

A lo largo de la mañana, tanto Federico Guillén Salazar, catedrático de Zoología de la Facultad de Veterinaria de CEU UCH, como Pietro Paganini, divulgador socioeconómico, reflexionaron sobre la importancia de la ingesta de proteína

animal en la evolución y la salud humana.

Uno de los momentos más dinámicos de la jornada fue la realización de un *Kahoot* interactivo, diseñado para evaluar el nivel de conocimiento del público sobre la proteína animal y la ganadería desde una perspectiva una científica, con la participación de portavoces del sector: la presidenta de ASESCU, Mariluz García; la gerente de ASOPROVAC, Matilde Moro; el director general de ANICE, Giuseppe Aloisio; el director de ANPROGAPOR, Miguel Ángel Higuera; el director general de CESFAC, Jorge de Saja; el miembro de la Junta Directiva de SEOC, Ángel Gómez; y la subdirectora de AMACO, Aran Zaldívar.

Posteriormente, se celebró la mesa redonda “La autonomía estratégica de la ganadería en la política europea”, con europarlamentarias y diputadas, que abordaron, entre otras cuestiones, los aspectos regulatorios vinculados a las estrategias medioambientales europeas.



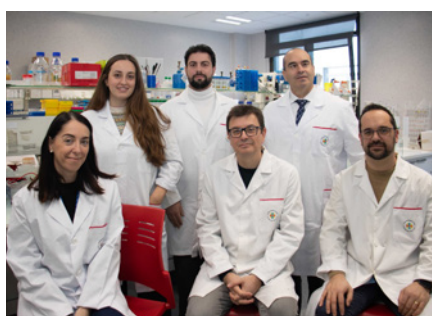
Una nueva plataforma interactiva facilita el control de *Staphylococcus aureus*

Investigadores del Grupo en Patología y Sanidad Animal de la Universidad CEU Cardenal Herrera de Valencia han desarrollado ‘StaphyMAP’, una plataforma interactiva de acceso abierto destinada a ayudar a la industria cunícola a mejorar el control de la bacteria *Staphylococcus aureus*.

Los investigadores Patricia Mascarós, José Francisco Díaz, Juan Manuel Corpa, Laura Selva, David Viana y Alberto Arnau son los coautores del estudio, mediante el que han profundizado en la estructura genética, la diseminación geográfica y los perfiles de resistencia antimicrobiana de aislamientos de *Staphylococcus aureus* procedentes de granjas cunícolas de la península ibérica, y desarrollado “StaphyMAP”.

Esta plataforma ofrece datos anonimizados y en tiempo real sobre la distribución, la diversidad genética y los patrones de resistencia antimicrobiana de este patógeno, causante de infecciones como mastitis, pododermatitis o abscesos, que ocasionan pérdidas significativas en cunicultura.

“StaphyMAP” es una herramienta que



busca ayudar a los veterinarios clínicos a anticipar la toma de decisiones sobre los tratamientos a aplicar en casos de infección por esta bacteria, promoviendo con ello un uso más racional de los antimicrobianos en el sector, según ha explicado el catedrático e investigador principal Juan Manuel Corpa, en un comunicado de CEU UCH.

Por su parte, el coinvestigador principal del proyecto, David Viana, ha indicado que el estudio realizado “proporciona la caracterización más completa y representativa hasta la fecha sobre la diversidad, los patrones de diseminación y la resistencia antimicrobiana de *Staphylococcus aureus* en la cunicultura en España y Portugal. Nuestros resultados evidencian la importancia de la vigilancia continua y de las estrategias de control y medidas preventivas desde un enfoque One Health, que engloba la salud animal, humana y ambiental”. En las muestras analizadas, se ha detectado resistencia de la bacteria a 14 antibióticos evaluados. “El 86,1% de los aislamientos han sido clasificados como multirresistentes a antibióticos y el 9,1% como resistentes a meticilina (SARM)”, añade David Viana.



ASOCIATE

Cuota: 60 € anuales

Tarifas especiales para colectivos

Más información en asescu@asescu.com



Recibirás nuestra revista

con periodicidad trimestral, para estar informado de todo lo que acontece en el sector.



Acceso a la web www.asescu.com

incluida la zona de acceso restringido mediante contraseña.



Descuento en la inscripción a los Simposiums

que se celebran anualmente.



Recibirás vía mail

noticias actualizadas.



Información para la inscripción

a jornadas y cursos organizados por Asescu.



Asesoramiento técnico.

Síguenos



ALIMENTOS MAGROS PARA FRENAR EL ENVEJECIMIENTO

Los alimentos magros son fundamentales dentro de una dieta equilibrada y saludable por su bajo contenido en grasas y su gran aporte de aminoácidos esenciales, brindando grandes beneficios a tu organismo. Existen una serie de alimentos para prevenir el efecto del envejecimiento. La carne de conejo es un claro ejemplo de ello por su elevado valor nutricional: rica en proteínas, minerales y vitaminas, tiene un bajo contenido en grasas.



grupo de población vulnerable a causa de los cambios físicos y psicosociales asociados al proceso de envejecimiento. Por ello, la ingesta de proteínas adquiere una importancia mayor ya que tiene importantes beneficios para la salud y la longevidad.

Así lo manifiesta el estudio publicado por el equipo del doctor Andrés V. Ardisson Korat, DSc, epidemiólogo nutricional del Centro de Investigación sobre Nutrición Humana y Envejecimiento del USDA en la Universidad Tufts de Boston, Massachusetts. Algunas de las conclusiones publicadas en la revista *American Journal of Clinical Nutrition* ponen de relieve las implicaciones positivas de las proteínas sobre el mantenimiento de la masa muscular, lo que reduce el riesgo de caídas, fracturas y fragilidad general; la protección contra el deterioro cognitivo y el mantenimiento de la agudeza mental; el control del peso y la mejora de la composición corporal; la mejora de la salud ósea; el refuerzo de la función inmunitaria; la aceleración de la reparación celular; y el mantenimiento de una piel saludable. Entre los alimentos para prevenir el envejecimiento más destacados por su valor nutricional encontramos la carne de conejo. Este ingrediente clave en la Dieta Mediterránea destaca por contener una alta relación energía-proteína, por lo que su densidad proteica es muy alta y de elevado valor biológico. Debido a ello, cuenta con numerosos aminoácidos esenciales. Además, brinda una adecuada proporción de ácidos grasos insaturados gracias a su bajo contenido en lípidos, colesterol y colágeno. Dicho de otra forma, presume de un perfil de ácidos grasos saludable. De esta manera, la carne de conejo te ayuda a combatir diversas patologías tanto físicas como emocionales. Por último, cabe destacar su gran riqueza en vitaminas (niacina, piridoxina y vitaminas B3, B6 y B12) y minerales. Por ejemplo, el calcio, el fósforo, el selenio, el potasio y el hierro. Sin embargo, apenas contiene sodio, ácido úrico y purinas, resultando una excelente opción para prevenir patologías como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus o la hiperuricemia.



Los avances en la medicina y el estilo de vida han permitido aumentar nuestra longevidad. Uno de los factores que han tenido una importante influencia en ello es la nutrición y es que algunos alimentos, como es el caso de la carne de conejo, ayudan a prevenir el efecto del envejecimiento. Los alimentos magros son aquellos que contienen un bajo porcentaje de grasas totales en relación con

su contenido proteico. Brindan al organismo un amplio elenco de aminoácidos esenciales, básicos para la reparación y el crecimiento de tejidos, así como en la regulación de numerosos procesos metabólicos. Las proteínas son clave dentro de una dieta equilibrada, pues ofrecen bloques constructores esenciales para el organismo. Desde el punto de vista nutricional, los adultos mayores son un

GRUPO COGAL

Cogal

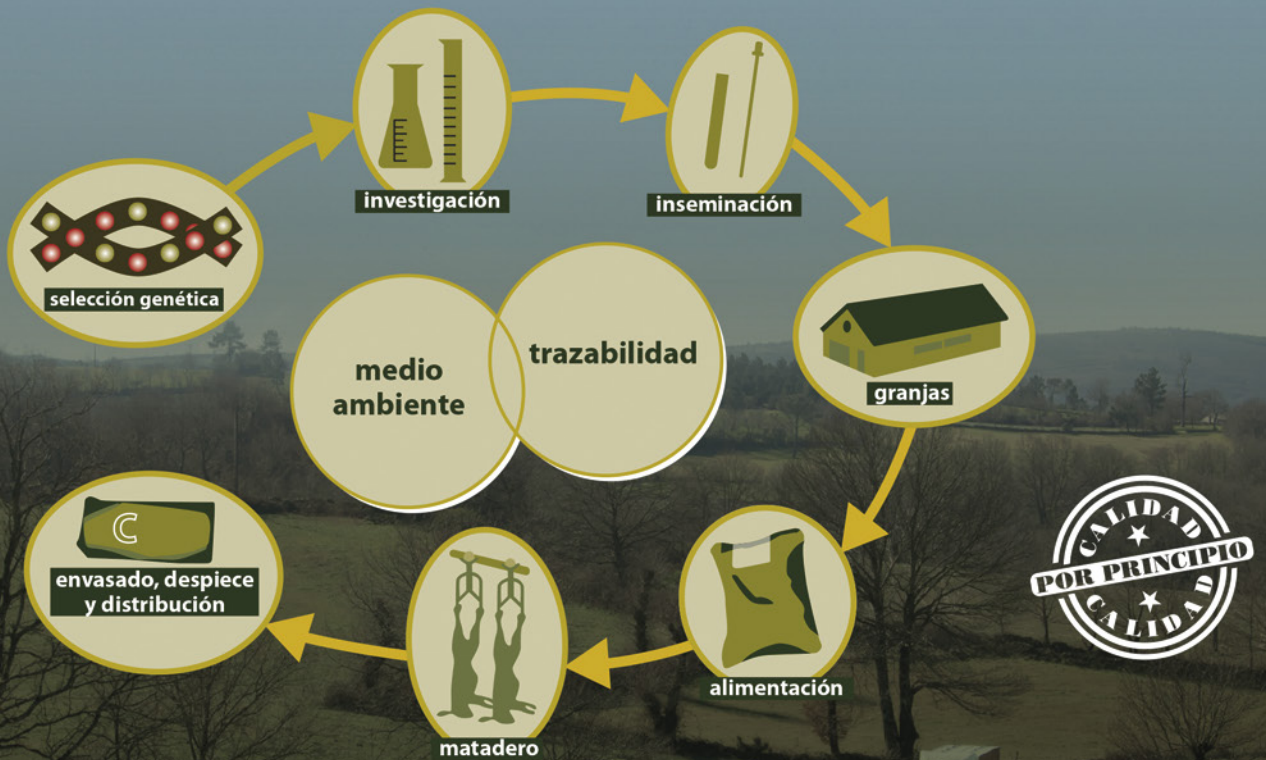


CUNICULTURA DE LA
MANCHUELA

Cogal S. Coop. Gallega
Tel: 986 790 100 | Fax: 986 790 181
36530 Rodeiro (PONTEVEDRA)
www.cogal.net | cogal@cogal.net

Teléfono 967 486 009
Villamalea (Albacete)
info@cunicultura.es | www.cunicultura.es

Servicio integral de cunicultura



CENTROS DE INSEMINACIÓN

ASESORAMIENTO PERSONALIZADO

INSTALACIONES CUNÍCOLAS

COMERCIALIZACIÓN PROPIA

GENÉTICA

