



Procedentes de nuestras cabañas

Carne de ovino y caprino: una fuente de proteínas tan deliciosa como natural y sostenible

- **Las proteínas son fundamentales para el organismo en general y los deportistas en particular**
- **La que contienen las carnes de lechal, cordero y cabrito son de alto valor biológico, aquellas que mejor asimila nuestro cuerpo**
- **Nuevos cortes con poca grasa y fáciles de cocinar, ideal para elaborar en pocos minutos cualquier día de la semana**

(26 sept 2019) – Con la vuelta a la rutina, muchos ciudadanos aumentan la **frecuencia y la intensidad de su actividad física**, con el objetivo de recuperar el tono físico después del periodo vacacional. Este incremento del esfuerzo al que sometemos a nuestro organismo genera unas **necesidades extra** que es necesario satisfacer a través de la **alimentación**.

Entre los nutrientes que es importante controlar, se encuentran las **proteínas**, imprescindibles para un buen funcionamiento de nuestro organismo, la conservación del tejido muscular y son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los huesos en los niños. Además, es una fuente natural de **vitaminas**, contiene **niacina (B3)**, ayudando a disminuir el cansancio y la fatiga; **vitamina B6**, contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario o la **vitamina B12**, para la formación de glóbulos rojos. Contiene también **potasio**, que ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso y **fósforo**, para el mantenimiento normal de los huesos y los dientes, especialmente en los niños.

Garantía europea de sostenibilidad

Para los que buscan una manera natural y garantizada de consumir proteínas de la mejor calidad, la **carne de cordero, lechal o cabrito** ofrece un amplio abanico de posibilidades, que destacan por la rapidez de elaboración y por una moderada presencia de grasa.

Los nuevos cortes de estas carnes, como **los medallones, los filetes de pierna o los turnedós**, se pueden hacer a la plancha o en sartén, vuelta y vuelta unos minutos, y ya tenemos una **alternativa deliciosa** y llena de sabor a los suplementos sintéticos. Además, los



deportistas que se decanten por el consumo de estas carnes están contribuyendo a mantener todos los beneficios medio ambientales, económicos y sociales que tiene la ganadería tradicional, entre los que destacan la prevención de incendios por la limpieza de los montes, el fomento de la biodiversidad por la acción polinizadora de los rebaños, la generación de riqueza en el ámbito rural y la fijación de la población al territorio.

Cuidar los hábitos alimenticios para mantener una dieta rica y equilibrada es muy recomendable, así como la realización periódica de actividad física. En este sentido, la incorporación de cortes con una baja infiltración grasa nos permite compatibilizar el disfrute gastronómico con la nutrición equilibrada.

- Medallones de cordero con sémola de trigo salteada

<https://www.canalcordero.com/medallones-de-cordero-con-semola-de-trigo-salteada/>



- Receta de tournedó de cordero guisado al vino tinto

<https://www.canalcordero.com/receta-de-tournedo-de-cordero-guisado-al-vino-tinto/>



El **sector de la carne de cordero y cabrito**, unido en su interprofesional, INTEROVIC, con el apoyo de la **Unión Europea**, ha puesto en marcha una completa agenda de actividades dirigidas a fomentar el conocimiento del pastoreo tradicional y los beneficios **sociales, culturales, económicos y medio ambientales** que implica el consumo de estas carnes.

Más información: ramon.arias@agrfoodmarketing.com – 650 390 223

www.canalcordero.com