

INFORMACIÓN DE LA CADENA ALIMENTARIA

Boletín Oficial del Estado
28 de marzo de 2009, Núm. 75



El pasado 28 de marzo se publicó en el Boletín Oficial del Estado el Real Decreto 361/2009, de 20 de marzo, por el que se regula la información sobre la cadena alimentaria (ICA) que debe acompañar a los animales destinados a sacrificio.

Con la publicación de esta novedad legislativa el Gobierno publica en una única referencia legislativa todas las normas que se publicaron en los Reglamentos Comunitarios conocidos como el paquete de higiene.

Por ejemplo, el **Reglamento (CE) n.º 852/2004** del Parlamento Europeo y del Consejo de 29 de abril de 2004, relativo a la higiene de los productos alimenticios, exige a los operadores de empresas alimentarias que lleven y conserven registros sobre las medidas aplicadas para controlar los peligros de manera adecuada y durante un período suficiente. En esta misma norma También se establecen los registros que, en particular, deben llevar los operadores de empresa alimentaria que críen animales.

Además, en el en el **Reglamento (CE) n.º 853/2004** del Parlamento Europeo y del Consejo de 29 de abril de 2004, se establecen normas es-



**A PARTIR DEL 1 DE ENERO
DE 2010 SERÁ OBLIGATORIO
TRANSMITIR LA
INFORMACIÓN DE LA
CADENA**

pecíficas de higiene de los alimentos de origen animal, establece que el operador de matadero deberá solicitar, recibir, verificar e intervenir en la información sobre la cadena alimentaria contenida en los registros de la explotación de procedencia de los animales.

El objeto del RD 361/2009 es Desarrollar los elementos mínimos de **información sobre la cadena alimentaria** que el operador de la empresa alimentaria (GRANJERO) que expide los animales debe co-



municar al operador económico del matadero (MATADERO) y que no constituyen la totalidad de datos de que debe disponer el operador de empresa alimentaria en sus registros de explotación.

Para esto en el **artículo 2** se hace referencia a las definiciones del diversos Reglamentos comunitarios y se introduce la definición de Veterinario privado que es

“El veterinario responsable de la explotación ganadera, es decir, el veterinario o empresa veterinaria que se encuentra al servicio, exclusivo o no de una explotación, de forma temporal o permanente, para la prestación en ella de los servicios y tareas propias de la profesión veterinaria que el responsable de la explotación le haya encomendado.

Además, siempre que reúna esos mismos requisitos, podrá ser considerado a estos efectos veterinario responsable de la explotación:

- Si la explotación pertenece a una Agrupación de Defensa Sanitaria, el veterinario responsable de la misma.
- Si es una explotación integrada, el veterinario designado por la entidad integradora.
- Si la explotación es miembro de una entidad o agrupación ganadera de las previstas en el artículo 85 del Real Decreto 109/1995, de 27 de enero, el servicio veterinario de la misma.
- En caso de explotaciones socias o miembros de



SE DEBERÁ REMITIR LA INFORMACIÓN DE LA CADENA ALIMENTARIA, ADEMÁS DE LA DOCUMENTACIÓN QUE SE ENVÍA EN LA ACTUALIDAD

una cooperativa o una sociedad agraria de transformación, el veterinario de la entidad asociativa si disponen del mismo.

En el resto de los supuestos, el veterinario privado será el que haya prestado sus servicios con mayor frecuencia en los últimos meses o en su defecto el último que acudió a la explotación a realizar su tarea en la misma.”

El **artículo 3** trata sobre las responsabilidades de los operadores. En éste se establece que:

“El operador de la explotación ganadera, o responsable autorizado por el mismo, que vaya a enviar animales de producción con destino al matadero, proporcionará al operador del matadero la información de la cadena alimentaria, sin perjuicio de la documentación oficial requerida por otras normas que le sean de aplicación.

La información de la cadena alimentaria que se transmita al operador del matadero debe basarse en los datos y documentos de que disponga la explotación de procedencia. A estos efectos, los operadores de las explotaciones ganaderas que críen animales destinados al sacrificio deberán, en particular, disponer de la información mínima que se establece en el anexo I.

El operador de la explotación ganadera, o el responsable autorizado, enviará la información de la cadena alimentaria de manera que el operador del



MÁQUINA DE LAVAR NIDOS

Adaptable a cualquier tipo de nido y reposapatas

Lava y desinfecta en una sola pasada

Fabricada en acero inoxidable

Fácil de transportar y manejar



NOVEDAD
Cogal

Cogal

COGAL S. COOP

Álceme - Rodeiro - Pontevedra
Información y pedidos: 986790100



piensos

VIGORAN®

El pienso más rentable para el cunicultor



Hospital, 46 – 12513 Catí (Castellón) – Tel. 964 40 90 00 Fax 964 40 91 12
www.piensosvigoran.es e-mail: vigoran@piensosvigoran.es



**EL MATADERO DEBERÁ
RECHAZAR LA CARGA SI NO
SE HAN CUMPLIDO LAS
NORMAS SOBRE EL USO DE
MEDICAMENTOS
VETERINARIOS**

matadero la reciba al menos 24 horas antes de la llegada de los animales.”

En el **artículo 4** trata sobre la Información de la Cadena Alimentaria, ICA, propiamente dicha. De este modo se establece que *“la información sobre la cadena alimentaria referida a los animales destinados a sacrificio figurará en una declaración firmada por el operador de la explotación ganadera”*. Ésta podrá constar en cualquier soporte autorizado.

Esta información contendrá al menos los datos del anexo II, que podrán figurar anejos a la declaración en documentos complementarios expedidos a otros fines, o suministrarse como extracto textual de los registros de la explotación de procedencia u otra documentación.

Por último en este artículo se establece una serie de informaciones que no es necesario transmitir

cuando existe un acuerdo permanente entre el productor y el matadero.

En el **artículo 5** se establecen las Responsabilidades del operador del matadero, que entre otras son

- **NO ACEPTAR animales sin la ICA, recibida 24h antes.**
- **Si la ICA es deficiente o dudosa, el sacrificio de las animales no se producirá hasta que veterinario oficial lo permita.**
- **Para gestionar la ICA deberán adaptar métodos que permitan evaluar adecuadamente esta información.**

El **artículo 8** trata sobre las actuaciones en caso de incumplimiento *“Con el fin de eliminar los riesgos para la salud humana o la sanidad animal, no podrá admitirse a los animales para el sacrificio,...,si:*

- a. la documentación o cualquier otra información adjunta ponen de manifiesto que los animales provienen de una explotación o de una zona sujetas a prohibición de movimiento u otra restricción por razones de salud pública o de sanidad animal;*
- no se han cumplido las normas sobre el uso de medicamentos veterinarios, o**
- existe cualquier otro factor que pueda perjudicar la salud humana o la sanidad animal.*

Si los animales están ya presentes en el matadero, deberán ser sacrificados por separado y se declararán no aptos para el consumo humano, tomando, cuando proceda, las debidas precauciones pa-



INTERCUN

Informa



junio 2009

Boletín Informativo de Cunicultura

nº45

SEGUNDA CAMPAÑA
DE RECAUDACION

REUNION COMISION
TECNICA DE INTERCUN

LA ALIMENTACION
SALUDABLE EN EL
ENTORNO LABORAL

JORNADA DE
PROMOCION DE
ZARAGOZA

ARRANCA LA
PROMOCION EN
REVISTAS

EX | Extensión
de norma

Orden ARM/1677/2008

La Extensión de Norma
ya tiene su imagen

A partir del 1 de julio comienza la segunda campaña de recaudación y las aportaciones pasarán a ser de 0,01 por cada kilogramo de carne de conejo en vivo entregado al matadero

EL 1 DE JULIO COMIENZA LA SEGUNDA CAMPAÑA DE RECAUDACION

Tal y como está dispuesto en la Orden ARM/1677/2008, de 22 de mayo, por la que se extiende el acuerdo de la organización interprofesional para impulsar el sector cunícola, al conjunto del sector, y se fija la aportación económica obligatoria para la promoción del consumo de la carne de conejo y la investigación, el desarrollo y la innovación tecnológica, sobre el proceso de registro de medicamentos para uso específico de la especie cunícola durante el periodo 2008/2011, publicada en el Boletín Oficial del Estado del 144 de 14/6/2008, a partir del próximo 1 de julio comienza la segunda campaña de recaudación, por lo que las aportaciones económicas que deben efectuar todos los productores que operen en España pasarán a ser de 0,01 euros por cada kilogramo de carne de conejo en vivo entregado al matadero.

El dinero recaudado se utilizará para la realización de campañas de promoción del consumo de carne de conejo, y realización de programas de investigación, desarrollo e innovación tecnológica sobre el proceso de registro de medicamentos para uso específico de la especie cunícola.

Durante la primera campaña, que comenzó el 1 de julio de 2008, y según datos provisionales, ya que no serán definitivos hasta que no se cierre el próximo 30 de junio, se están recaudando mensualmente una media de 33.000 euros, que son aportados por la practica totalidad de los productores españoles. ❖

LA EXTENSION DE LA NORMA YA TIENE SU IMAGEN

Con el logotipo de la Extensión de Norma INTERCUN va a identificar todas aquellas acciones de promoción que son financiadas a través de los fondos recaudados por medio de la extensión de norma del sector cunícola, según la orden ARM/1677/2008.

Esta imagen estará presente en todas aquellas acciones de promoción del consumo de la carne de conejo que estén pagadas por fondos procedentes de las aportaciones económicas que están efectuando todos los productores que operan en nuestro país. El logotipo estará acompañado de la imagen de INTERCUN y de la del número del centro de información nutricional de la carne de conejo, servicio que ofrece la interprofesión a todos los consumidores y prescriptores para atender las dudas que le surjan sobre este alimento.

Además este logotipo también irá acompañado de el del Gobierno de España, en todas aquellas acciones que estén cofinanciadas por el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. ❖



Orden ARM/1677/2008

REUNION DE LA COMISION TECNICA DE INTERCUN

El pasado día 2 de abril se celebró en la sede del INIA, en Madrid, una nueva reunión de la Comisión Técnica de INTERCUN. En esta ocasión participaron una treintena de técnicos pertenecientes a distintas agrupaciones de productores, así como, a diversas empresas con intereses en el sector.

Durante la reunión se informó a los asistentes sobre ultimas actividades llevados a cabo por la Interprofesión para la realización de campañas de promoción del consumo de carne de conejo, y el desarrollo de programas de investigación, desarrollo e innovación tecnológica sobre el proceso de registro de medicamentos para uso específico de la especie cunícola.

La reunión comenzó con la presentación, por parte de los responsables de comunicación de las empresas que están llevando a cabo la campaña de comunicación, de las acciones que está previsto llevar a cabo durante el año 2009 para fomentar el consumo de la carne de conejo.

A continuación el Profesor Parra y el Profesor Daltón presentaron los últimos resultados de sus trabajos de investigación en el proyecto "Impacto de la Mixomatosis en la cunicultura española. Análisis de las causas y propuesta de actuaciones". ❖



CARNE DE CONEJO: EQUILIBRIO Y SALUD

REVISTA CIENTÍFICA DE NUTRICIÓN

Nº 11 • Mayo 2009

INTERCUN  Organización
Interdisciplinaria
Científica

La alimentación saludable en el entorno laboral

Editorial

Dr. Emilio Martínez de Victoria Muñoz.

Catedrático de Fisiología.

Director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INYTA) de la Universidad de Granada.

Es indudable la relación que existe entre Nutrición y Salud, y también entre Nutrición y Enfermedad. Las principales causas de morbilidad y mortalidad en la población mundial adulta, laboralmente activa, están relacionadas con la alimentación. Las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes y el cáncer son algunas de estas alteraciones patológicas, sin olvidar la obesidad. En este escenario, debemos decir que, en mayor o menor medida, todas ellas se pueden prevenir a través de cambios en el estilo de vida, siendo la alimentación saludable y la actividad física regular, junto a no fumar y el consumo moderado de alcohol, los principales responsables de disminuir estas enfermedades crónicas.

El ritmo de vida actual, los horarios laborales, las distancias entre la vivienda habitual y el lugar de trabajo, los viajes, etc; hacen que el número de trabajadores que comen fuera de su casa, al menos una de las comidas diarias, la comida de mediodía, haya ido creciendo en el último cuarto del siglo XX y en la primera década del XXI. Estas comidas fuera del hogar se llevan a cabo en comedores comunitarios del lugar de trabajo o bien en establecimientos de restauración de su entorno, sin olvidar las máquinas que expenden alimentos situados en él. Esta situación hace que el trabajador tenga una dieta diferente a la que corresponde con sus hábitos alimentarios aprendidos. También, supone un esfuerzo de selección de alimentos, o mejor de menús, en los establecimientos donde come. Estas situaciones hacen que existan una serie de condicionantes que llevan a tomar una alimentación no equilibrada; algunos de estos son el tiempo de comida, la monotonía, la oferta de los establecimientos, la propia educación nutricional del comensal, etc.

Es importante señalar que en la actualidad las necesidades nutricionales en la mayoría de los puestos de trabajo no demandan cantidades importantes de energía, ya que los medios mecánicos hacen una parte importante del esfuerzo físico que suponían en el pasado. Sin embargo, las tareas repetitivas, la atención continuada y el estrés que se desarrollan en el puesto de trabajo van en aumento. Los principales errores en la actualidad, en la mayoría de los países, se relacionan con los excesos de ciertos nutrientes y de energía. Sin embargo, no podemos olvidar que también están presentes problemas de carencias de ciertos nutrientes que tienen una gran incidencia en el rendimiento laboral, como la anemia



ferropénica, por falta de hierro, o la osteoporosis, por déficit de calcio. Por ello, la alimentación del trabajador debe ser equilibrada, de acuerdo con los objetivos nutricionales y las guías alimentarias para la población, adaptada en la ingesta calórica a sus gastos energéticos. En esta línea, deben diseñarse dietas con una alta densidad en nutrientes y baja en energía y grasa saturada, con bajo contenido en sodio, azúcares simples y colesterol y rica en verduras, hortalizas y frutas. También debe tener un contenido adecuado en proteína de alto Valor Biológico.

La carne de conejo de granja pertenece al grupo de los alimentos proteicos y su consumo debe ser semanal, alternando con otros alimentos del grupo como pescados, huevos y legumbres. Es una carne con un bajo contenido en grasa total, colesterol y sodio respecto a otras carnes, con un perfil lipídico insaturado, por lo que es de elección a la hora de elaborar menús frente a otros alimentos ricos en grasa y con un perfil de ácidos grasos saturado. Estas características, junto con su versatilidad culinaria, la colocan como una alternativa muy importante para su inclusión en menús bajos en grasa, con una proteína de alto Valor Biológico y aporte interesante de algunas vitaminas del grupo B.

Invertir en una buena alimentación en el entorno laboral puede repercutir en el rendimiento en el puesto de trabajo (psíquico y físico), además de las repercusiones económicas que suponen las horas no trabajadas y el tratamiento de las principales enfermedades relacionadas con la mala alimentación, y lo que es más importante, tiene una especial incidencia en la salud pública de un país.

SUMARIO

1. Introducción
2. Necesidades nutricionales especiales en el lugar del trabajo
3. Consejos para comer de manera equilibrada fuera de casa
4. Carne de conejo y alimentación en el trabajo

1. Introducción

Los cambios sociales y culturales sucedidos en las últimas décadas, han ocasionado una modificación en los patrones de conducta y el modelo alimentario tradicional. La falta de tiempo debido al gran crecimiento de las ciudades, la concentración de las jornadas laborales, así como la lejanía de los puestos de trabajo; hacen que, en la mayoría de los casos, no se disponga de tiempo para regresar a casa, y se tenga que comer fuera, bien en el lugar de trabajo o en establecimientos cercanos a él.

La obligación de comer fuera de casa por motivos de trabajo ha supuesto un cambio

en los hábitos alimentarios de millones de personas, que se enfrentan a graves desequilibrios en sus dietas. La mayor parte de la población debe realizar entre una y dos comidas en el lugar de trabajo, es por ello que resulta fundamental desarrollar un menú óptimo. Cuando se come en el trabajo se ha de vigilar especialmente la alimentación, ya que las prisas pueden hacer que la dieta se descompense, bien por defecto o por exceso.

Según el estudio “La alimentación en el trabajo: soluciones laborales para la desnutrición, la obesidad y las enfermedades crónicas”¹ los problemas de alimentación deficiente y la mala nutrición tienen que ver

con una serie de asuntos relacionados con el trabajo: la moral, la seguridad, la productividad y la salud a largo plazo de los trabajadores y sus países. Este estudio considera que si los hábitos alimenticios en el lugar de trabajo mejoran, puede aumentar la tasa de productividad, se pueden evitar déficits nutricionales, enfermedades crónicas y obesidad. De hecho, este estudio revela que una nutrición inadecuada da lugar a las empresas de todo el mundo a unas pérdidas de productividad hasta del 20%.

2. Necesidades nutricionales especiales en el lugar de trabajo

Salud y Trabajo van unidos y se influyen mutuamente. Puesto que la alimentación es uno de los factores que afectan a nuestra salud, es muy importante adaptarla a la actividad laboral, para mejorar el rendimiento y reducir la fatiga, lo que contribuirá a mantener un mayor nivel de bienestar.

La alimentación es uno de los factores que con mayor seguridad e importancia condicionan el desarrollo físico, la salud, el rendimiento y la productividad de las personas. Por ello, el trabajador ha de aprender a armonizar su consumo alimentario con su vida profesional, ya que la actividad física o intelectual repercute en sus requerimientos energéticos y nutricionales. Además, es importante recordar que, independientemente de la actividad profesional, las necesidades nutricionales varían para cada persona, en función de su edad, sexo y otros condicionantes individuales y del entorno en el que vive (factores socio culturales, climáticos, etc.), que también han de tenerse en cuenta a la hora de planificar una correcta alimentación. Una alimentación monótona, repetitiva o en la que faltan alimentos indispensables para nuestro organismo, puede dar lugar a la aparición de determinados síntomas tanto físicos como psíquicos; situaciones que mejoran mediante una alimentación adecuada.

Factores alimentarios que influyen en el trabajo y en el rendimiento:

- **Dietas hipocalóricas o bajas en calorías**, reducen la capacidad de rendimiento y perjudican la salud.
- **Dietas desequilibradas**, pueden dar lugar a carencias nutricionales con efectos indeseables para el organismo.
- **Dietas hipercalóricas**, conducen a sobrepeso y obesidad, con los problemas que conllevan y que, además, favorecen la aparición de otros trastornos (alteraciones de los niveles de glucemia y lípidos en sangre, hipertensión, etc.)
- **No desayunar**, uno de los errores más comunes. Diversos estudios² han demostrado que no desayunar disminuye el rendimiento físico e intelectual.
- **Saltarse comidas**, otro error muy frecuente que influye de forma negativa en el funcionamiento del organismo.
- **Comidas copiosas**, pueden producir somnolencia y molestias digestivas perjudicando el rendimiento tanto físico como intelectual.
- **Higiene alimentaria**, importante para evitar intoxicaciones de origen alimentario.

La alimentación de aquellas personas que deben comer en el trabajo, al igual que la del resto de la población, debe basarse en una dieta equilibrada, que es “aquella que permite el mantenimiento del peso corporal adecuado, contribuyendo al equilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético”. Diversos estudios han comprobado como mejora el rendimiento y el bienestar de los trabajadores que consumen dietas adecuadas a su situación personal.

Tabla 1. Objetivos nutricionales a conseguir por la población española.

% Valor Energético Dieta	
Proteínas	10-15%
Lípidos o grasas	30-35%*
AGS	<10%
AGP	7-10%
AGM	10-20%
Colesterol	<300 mg
Hidratos de carbono	50-60%
Azúcares	<10%
Fibra	25-30 g
Sodio	<6 g/día **

* Se admite que la grasa proporcione hasta un 35% de la energía si se consume una mayor proporción de aceite de oliva.

** Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.

Fuente: Nutriguía. Manual de Nutrición Clínica en Atención Primaria. Ana M. Requejo, Rosa M. Ortega. Editorial Complutense 2000.

Además, es muy importante asegurar un aporte adecuado de líquidos, especialmente en aquellos trabajos que tengan un mayor desgaste físico, y en temporadas o condiciones de trabajo en las que la pérdida de líquidos sea mayor. También se recomienda moderar el consumo de todos aquellos alimentos que lleven azúcares simples/refinados, no superando los cuatro diarios.



Conejo y vieira

La dieta debe ajustarse a las necesidades de cada persona, por ello se deben hacer distinciones en cuanto al aporte de energía y nutrientes en función del tipo de trabajo que se realice. En los trabajos de **gran esfuerzo físico** se debe ingerir una **dieta que tenga un mayor valor energético**, ya que las necesidades son superiores. En los trabajos sedentarios, pero con **gran estrés psíquico**, también se ha de **vigilar** la alimentación, en este caso no es necesario aumentar la energía total de la dieta, pero sí **la calidad de la dieta**, asegurando que se aportan aquellos nutrientes relacionados con el buen funcionamiento del sistema nervioso, transmisión de impulsos, transporte de oxígeno a las células, etc. Estos nutrientes intervienen directamente en la concentración, la memoria, el rendimiento intelectual y el estado de ánimo, y son: vitaminas del grupo B, vitamina E o tocoferol, determinadas sales minerales (potasio, magnesio y zinc) y oligoelementos (hierro,

litio, silicio, selenio y cromo). Los ácidos grasos esenciales como el linoléico y linolénico, son igualmente necesarios para el buen funcionamiento del sistema nervioso y del cerebro. Un neurotransmisor implicado en el estado anímico y la vitalidad de las personas es la serotonina, cuyo precursor es el triptófano, aminoácido esencial que debe ser ingerido con la alimentación. Cuanto mayor sea el nivel de serotonina en distintas áreas del sistema nervioso central (encéfalo), mejor es el estado anímico. En el caso de poseer un nivel bajo de este neurotransmisor, aparecerá un estado de decaimiento y tristeza que, indudablemente, hará que se dé un menor rendimiento.

DÉFICITS DE VITAMINAS Y MINERALES Y SU REPERCUSIÓN SOBRE EL RENDIMIENTO INTELECTUAL

A corto plazo, una alimentación desequilibrada puede producir de forma generali-

zada carencias específicas de ciertas vitaminas o minerales que influyen negativamente sobre el rendimiento físico e intelectual:

- La **deficiencia de hierro** se relaciona con alteraciones en el funcionamiento del cerebro, capacidad de concentración, memoria y, por tanto, en el rendimiento intelectual.
- La **falta de magnesio** aumenta la susceptibilidad al estrés y la aparición de calambres musculares.
- Un nivel de **yodo insuficiente** repercute en la capacidad de iniciativa y la toma de decisiones.
- La **escasez de tiamina (B₁)** es causa de depresión, irritabilidad, falta de concentración y memoria.
- Una ligera deficiencia de **niacina (B₃)** puede ser causa de depresión.
- La **falta de piridoxina (B₆)** puede causar irritabilidad y depresión.

3. Consejos para comer de manera equilibrada fuera de casa

La dieta debe estar confeccionada de acuerdo con los criterios de alimentación equilibrada, ajustada en calorías a las necesidades energéticas particulares según edad, sexo, situación fisiológica, tipo de trabajo y ejercicio físico realizado, entre otros factores.

Para seguir una dieta saludable a la hora de comer fuera de casa, es importante planificar la comida a lo largo de la semana, lo que será útil, tanto si se lleva la comida de casa, como si se come en restaurantes o comedores colectivos de empresas, para ello se debe adecuar la dieta a la pirámide de la alimentación saludable. Cuando se come en el trabajo, se han de elegir alimentos de elevada densidad nutricional pero de contenido graso y calórico moderado, para evitar las digestiones pesadas.



Además se recomienda que:

- Se dedique un mínimo de 40 minutos para consumir la comida del mediodía, y si es posible hacerlo acompañado.
- Tratar de programar una hora fija para acudir a comer y respetarla.
- Comer variedad de alimentos todos los días, pero en cantidad moderada.
- Comer despacio y masticar bien, ya que se favorece una mejor digestión de los alimentos, y disminuye la posibilidad de sufrir meteorismo o aerofagia y otros trastornos digestivos.
- Evitar distracciones mientras se come como ver la televisión o leer el periódico.

En cuanto a la distribución de la dieta, ésta debe adaptarse a las necesidades de cada persona y de su horario laboral. La distribución de la dieta en 4-5 tomas influye positivamente sobre el nivel de glucosa y lípidos en sangre (colesterol, triglicéridos, etc.) y mejora las digestiones.

CONSEJOS PARA QUIENES COMEN EN RESTAURANTES O EN COMEDORES DE EMPRESA

- Las guarniciones de los platos deben ser a base de verduras, y tanto éstas como el resto de alimentos, deben estar preparadas de las maneras más sencillas, con técnicas que incorporen poca grasa.
- En algunas ocasiones (ansiedad, nerviosismo, estrés, etc.) conviene sustituir el café o el té por bebidas más suaves como café descafeinado o infusiones no excitantes (menta poleo, manzanilla, tila, etc.).



4. Carne de conejo y alimentación en el trabajo

La carne de conejo tiene una gran tradición gastronómica en la Dieta Mediterránea española, y encaja perfectamente en una gran variedad de platos. Además de ser una carne exquisita, también tiene propiedades nutricionales excelentes.

Para cubrir las necesidades diarias y rendir adecuadamente en el trabajo, se recomienda seguir una alimentación variada, reducir la ingesta de colesterol y grasas saturadas, incrementar la ingesta de hidratos de carbono, fibra y vitaminas, además de realizar una actividad física habitual. La carne de conejo es idónea para cumplir las recomendaciones, ya que es una de las carnes que posee menor contenido en colesterol, y su contenido en grasas saturadas es reducido.

La carne de conejo tiene un bajo valor energético debido a que es una carne magra (únicamente contiene un 5% de grasa), sin embargo contiene proteínas de elevado Valor Biológico que aportan todos los aminoácidos esenciales. Uno de estos aminoácidos es el triptófano, precursor de la serotonina, implicada en el estado anímico y la vitalidad de las personas.

La relación energía/proteína de la carne de conejo la convierte en un alimento con alta densidad nutricional, por lo tanto, muy adecuado para incluirlo en la alimentación diaria de todas las personas y, en especial, de las personas que comen fuera del hogar. Su fácil digestibilidad (por ser tierna, pobre en colágeno y magra) es otro de factor por el que se recomienda su inclusión en la alimentación habitual.

El rendimiento psíquico y físico y, por lo tanto, el laboral, están íntimamente ligados a la alimentación, por lo que es importante incluir alimentos que aporten, además de triptófano, vitaminas del grupo B, más concretamente, productos ricos en vitamina B₃ y B₁₂. Los ácidos grasos linoléico (omega 6) y linoléico (omega 3) son igualmente necesarios para el correcto funcionamiento del sistema nervioso y del cerebro.

La carne de conejo es una excelente fuente de vitaminas B₃, B₆ y B₁₂, por lo que es un alimento especialmente recomendable a incluir en la dieta de los trabajadores. Además, el perfil lipídico de la carne de conejo es, principalmente insaturado.

El ácido linoléico supone casi el 30% del mismo y el ácido linolénico supone el 1,5%.

Tabla 2. Valores nutricionales medios de la carne de conejo.

Valores nutricionales medios	Ración carne de conejo* (125 g)
Energía	163,57 kcal
Proteínas	25,9 g
Grasas	6,66 g
Vitamina B1	0,08 mg
Vitamina B3	19,41 mg
Vitamina B6	0,54 mg
Vitamina B12	8,84 µg
Ácido linoléico	1,93 g
Ácido linolénico	87,5 mg

* Aproximadamente ¼ de conejo.

Fuente: Informe Técnico sobre la composición y el valor nutricional de la carne de conejo de granja³. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Universidad de Granada 2008.

La Cianocobalamina o vitamina B₁₂ que aporta la carne de conejo cubre las necesidades diarias recomendadas (125 g aportan el 353% de la Cantidad Diaria Recomendada⁴). Es una vitamina importantísima para las células hematopoyéticas de la médula ósea. Su déficit produce anemia y alteración de las neuronas. Además de encontrarla en la carne, se encuentra en la leche, los huevos y el pescado.

La Niacina o vitamina B₃ interviene junto a otras vitaminas del complejo B en la obtención de energía a partir de los hidratos de carbono. Entre sus funciones, sirve para mantener en buen estado el sistema nervioso, mejora el sistema circulatorio, ya que relaja los vasos sanguíneos otorgándoles elasticidad y conserva la piel sana, al igual que mantiene sanas las mucosas digestivas. Una deficiencia ligera de niacina puede ser causa de depresión. 125 gramos de carne de conejo cubren el 121% de la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) de niacina.

La Piridoxina o vitamina B₆ participa en el metabolismo de los aminoácidos, su falta puede causar irritabilidad y depresión. Una ración de carne de conejo (125 g) aporta más de una cuarta parte de las recomendaciones diarias de esta vitamina (38% CDR).

Entre los minerales de la carne de conejo, podemos destacar que tiene un alto contenido de fósforo (125g cubren el 46% de las CDR), y es rica en potasio (25% CDR) y selenio (19,8% CDR). Además, aporta cantidades significativas de zinc, magnesio y hierro. Es una carne de bajo contenido en sodio (70,6mg/100g), en ácido úrico (0mg/ 100g) y en purinas (32mg/ 100g).

Indudablemente, debido a sus cualidades nutricionales, la carne de conejo debe formar parte de la alimentación cotidiana de la población y, más concretamente, de la alimentación de las personas sometidas a gran desgaste físico o intelectual. La carne de conejo posee además, unas propiedades gastronómicas por las que también ha de recomendarse su inclusión. Es una carne con gran versatilidad gastronómica con la que se pueden preparar platos adecuados para su calentamiento en microondas (en el caso de llevar un "tupper" al lugar de trabajo), como son las "Patatas guisadas con conejo", la "Paella de conejo", los "Canelones de conejo"; o platos fríos como la "Ensalada campera con conejo". Además admite hierbas aromáticas y especias para su preparación.

En definitiva, las propiedades nutricionales y gastronómicas de la carne de conejo la convierten en un alimento idóneo para incluirlo dentro de la alimentación de la población general y, más concretamente, de aquellas personas sometidas a gran esfuerzo físico o psíquico debido al trabajo.



Paella valenciana de conejo

Referencias:

1. Wanjek C. *La alimentación en el trabajo: soluciones laborales para la desnutrición, la obesidad y las enfermedades crónicas*. Oficina Internacional del trabajo, 2005.
2. Sánchez JA, Serra L. *Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares*. Rev Esp Nutr Comunitaria 2000; 6(2):53-95.
3. *Informe Técnico sobre la composición y el valor nutricional de la carne de conejo de granja*. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Universidad de Granada 2008.
4. DIRECTIVA 2008/100/CE DE LA COMISIÓN de 28 de octubre de 2008 por la que se modifica la Directiva 90/496/CEE del Consejo, relativa al etiquetado sobre propiedades nutritivas de los productos alimenticios, en lo que respecta a las cantidades diarias recomendadas, los factores de conversión de la energía y las definiciones.

Publicación especialmente dirigida a profesionales de la salud ofrecida por cortesía de:



Orden ARM/1677/2008

Para más información:

CENTRO DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

902 995 681

www.intercun.org

intercun@sprim.com

JORNADA DE PROMOCION A LOS CONSUMIDORES EN ZARAGOZA

El pasado 27 de marzo se celebró, en la FIMA GANADERA de Zaragoza, una jornada de Formación de Formadores denominada "Cualidades nutricionales y gastronómicas de la Carne de Conejo". El objetivo de la misma fue presentar, a representantes de Asociaciones de Consumidores y de Amas de Casa de Aragón, las cualidades nutricionales y gastronómicas de la carne de conejo. Durante la Jornada se habló sobre las propiedades saludables y gastronómicas de la carne de conejo de un modo ameno, didáctico y, sobre todo, aportando ideas prácticas que ayudarán a incluir este alimento, al menos, una vez a la semana en el menú. D.ª Elena Gascón, dietista-nutricionista, que en la actualidad es la responsable del Centro de Información Nutricional sobre la Carne de Conejo: 902 995 681, fue la encargada de realizar las presentaciones de esta acción formativa.

La Jornada contó con la asistencia de más de una docena de representantes de asociaciones procedentes de Zaragoza y Huesca. Como conclusión de la misma se han cerrado diversas charlas con Asociaciones de consumidores en todo Aragón.

La Jornada contó en el patrocinio del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino.



PROMOCION EN PUNTO RADIO

Una de las acciones de promoción de alcance nacional es la emprendida en Punto Radio. Todas las semanas en la siguiente parrilla de programación:

Miércoles a partir de las 6:50 en Protagonistas.
Jueves a partir de las 18:05 en Queremos Hablar.
Viernes a partir de las 21:05 en De Costa a Costa.
Sábados a partir de las 7:45 en Primera Plana.
Domingos de 15:00 a 16:00 de la tarde en La Trilla.

Y bajo la dirección de Carlos Quintana se hace una referencia a la carne de conejo. Los últimos temas tratados en los programas han sido cuestiones como la presentación de la campaña de promoción o la carne de conejo como alimento funcional.

Lo novedoso de esta acción promocional es que por medio de un reportaje se presentan los contenidos de un modo dinámico con una conversación entre el locutor y la persona entrevistada, de este modo se capta más la atención de oyente y la promoción es más efectiva. Se puede escuchar todas las apariciones en los diversos programas a través de esta página web: www.puntoradio.com/especiales/agroalimentacion/audios.html



ARRANCA LA PROMOCION EN REVISTAS

La campaña de promoción "Come OK, come Carne de Conejo" incluirá en el mes de junio inserciones publicitarias en importantes publicaciones de alcance nacional. Así se van a contratar publipreportajes en las revistas "Saber Vivir", que tiene una tirada superior a un millón de ejemplares, y en las revistas "Cocina Fácil" y "Sport Life Femenina".



El público objetivo de cada una de las publicaciones se adapta perfectamente a las expectativas del sector, ya que "Saber Vivir" es leída por persona de todas las edades interesadas en cuidar su salud y que consideran que la dieta es un pilar fundamental para mantenerse sano. Por su parte, "Cocina Fácil" una de la revistas más leídas especializadas en arte culinario, la compran amas de casa jóvenes y de mediana edad con interés en aprender a cocinar, buscando ideas para hacer nuevos platos y disfrutar tanto en la cocina como en la mesa.

Por último, "Sport Life Femenina" es una publicación destinada a mujeres jóvenes interesadas en cuidar su cuerpo y que buscan en ella ideas para llevar una vida más dinámica y sana.



FOCCON

Fomento del consumo de la carne de conejo



**Carne de Conejo:
Sana y Natural**

**FOCCON AIE: Telf.:943 083 877
admin@intercun.org**

Empresas Fabricantes de Piensos

SAPROGAL

Empresas Fabricantes de Jaulas y Material de Granja

Laboratorios



Extensión de Norma de

INTERCUN

En caso de que le surja alguna duda sobre la Extensión de Norma, para solucionarla, deberá ponerse en contacto con la empresa de la transformación a la que vende su producción o con los representantes de las asociaciones de productores más próximos a su explotación.

INTERCUN

ofrece una nueva
línea de

ATENCIÓN

TELEFONICA

en la que se podrá
consultar los **precios
por kilogramo de
conejo vivo** acordado
semanalmente por
productores y
mataderos, en las
principales áreas
geográficas.



902 500 597

INTERCUN INFORMA

es una publicación de la Organización
Interprofesional Cunícola INTERCUN.

Para más Información:

Intercun: C/ José Arteche 21

Azpeitia (Guipúzcoa)

Telf.: 943 083 877

www.intercun.org · admin@intercun.org





ra salvaguardar la salud pública y la sanidad animal. Cuando el veterinario oficial lo estime necesario, informará a través del cauce correspondiente a la autoridad competente para que realice los controles oficiales pertinentes en la explotación de procedencia.

Además, **la autoridad competente deberá tomar las medidas oportunas si descubre que los registros, la documentación o cualquier otra información que acompañe a los animales no corresponden a la verdadera situación de la explotación de procedencia o al verdadero estado de salud de los animales, o tienen por objeto inducir deliberadamente a error al veterinario oficial.** La autoridad competente actuará contra el operador responsable de los animales. Esta situación podrá consistir, en particular, en la realización de controles adicionales. Los costes de estos controles adicionales correrán a cargo del operador

responsable de la explotación de procedencia o en su caso de las otras personas implicadas.”

En el **artículo 10** se establecen las infracciones y sanciones que serán las establecidas en la Ley 14/1986, de 25 de abril, General de Sanidad y la Ley 8/2003, de 24 de abril, de Sanidad Animal y en las demás disposiciones que resulten de aplicación.

En la Disposición final tercera. Entrada en vigor establece que “El presente real decreto entrará en vigor el día siguiente al de su publicación en el «Boletín Oficial del Estado». No obstante y sin perjuicio de lo establecido en la disposición adicional:

1. En el sector de lagomorfos y caza de cría, los requisitos de información sobre la cadena alimentaria no serán exigibles hasta el 30 de diciembre de 2009.
2. El plazo de 24 horas de antelación, establecido en el apartado 3 del artículo 3, será exigible a partir del 1 de enero de 2010.”

El Real Decreto 361/2009, de 20 de marzo, por el que se regula la información sobre la cadena alimentaria (ICA) que debe acompañar a los animales destinados a sacrificio concluye con la publicación de los siguientes anexo:

ANEXO I

Datos mínimos de que deben disponer los operadores de explotaciones ganaderas que críen animales para sacrificio, con objeto de suministrar la información de la cadena alimentaria.

MAQUINARIA PARA MATADEROS DE CONEJOS

- Aturdidores
- Cortadora de manos
- Cortadora de pies
- Extractoras de piel
- Repeladoras de patas
- Descolgadoras de patas
- Cepillos limpiadores
- Colgadores
- Curvas
- Cadenas
- Piñones cadena
- Grupos motrices



MEVIR, S.A.
Portugal, 3 - Polígono Industrial - Les Comes
08700 IGUALADA (Barcelona)
Tel.: 938 030 649 - Fax: 938 050 461
mevirs@mevirs.com
www.mevirs.com

- a. Medicamentos veterinarios u otros tratamientos administrados a los animales, con el nombre comercial o principio activo, dosis aplicadas, las fechas de su administración y los tiempos de espera.
- b. Enfermedades aparecidas en la explotación que puedan afectar a la seguridad de los productos de origen animal, indicando fecha de aparición o de diagnóstico, número de animales afectados, medidas aplicadas, fecha de desaparición de la enfermedad.
- c. Resultados de todos los análisis efectuados en muestras tomadas de animales y otras muestras tomadas con fines de diagnóstico, que tengan importancia para la salud humana.
- d. Informes pertinentes sobre los controles efectuados a animales o a productos de origen animal y especialmente los resultados de los análisis de muestras oficiales tomadas en el marco de los programas de vigilancia y control de residuos y los resultados de la inspección notificados desde el matadero sobre animales de esa explotación enviados para sacrificio.

ANEXO II.

Ámbitos/campos mínimos de información de la cadena alimentaria.

A. Datos administrativos

1. Nombre de la empresa, de la explotación y del responsable de la expedición.
2. Documento de traslado, debidamente cumplimentado.
3. Tiempo y lugar de permanencia de los animales en los últimos 30 días, 21 días en caso de aves. Cuando sea necesario, la información será recabada del anterior propietario o tenedor de los animales.

B. Datos del envío

1. Especie, número de animales (en letra) y sus edades aproximadas (grupo de edad).
2. Identificación individual o colectiva (identificación de lotes) de los animales, en su caso, con relación de crotales y tatuajes.

C. Información sobre los animales enviados

1. Si los animales han sido objeto o no de una revisión general por un veterinario en las 48 horas anteriores al traslado de la documentación. En caso de haberse realizado y detectado anomalías de interés en su estado de salud, se indicará

“
**LA AUTORIDAD
 COMPETENTE DEBERÁ
 TOMAR LAS MEDIDAS
 OPORTUNAS SI DESCUBRE
 QUE LA ICA QUE
 ACOMPAÑE A LOS
 ANIMALES TIENEN POR
 OBJETO INDUCIR
 DELIBERADAMENTE A
 ERROR AL VETERINARIO
 OFICIAL**”

la sintomatología. (no necesario según art. 4)

2. Animales sometidos a tratamientos en los últimos 30 días, con detalle de estos últimos.

D. Información sobre la explotación de procedencia

1. Calificación o estatuto sanitario de la explotación y, si es relevante, la calificación o estatuto sanitario de la comarca o provincia. (no necesario según art. 4)

2. Presencia de alteraciones relevantes del estado sanitario de los demás animales de la explotación en las últimas 48 horas y si las hubiera, se describirá la sintomatología. (no necesario según art. 4)

3. Diagnósticos por parte de un veterinario, en los 12 meses anteriores al traslado, de enfermedades que puedan afectar a la inocuidad de la carne, relacionándolas, en su caso.

4. Resultados de los análisis de las muestras tomadas, en los últimos 6 meses, en el marco de la vigilancia y el control de las zoonosis.

5. Muestras tomadas en animales, en los últimos 6 meses, para investigar residuos, detallando las sustancias químicas analizadas y los resultados en caso positivo.

6. Informes, adjuntándolos, en el caso de notificación desde un matadero, de hallazgos con relevancia sanitaria en otros animales de esta explotación en los últimos dos años. (no necesario según art. 4)

7. En su caso, las medidas suplementarias recogidas en el artículo 7.4.

8. Relación de programas de control o vigilancia de enfermedades en los que participan.

9. Nombre y dirección del veterinario privado que atiende normalmente la explotación. (no necesario según art. 4)

10. Si se encuentra en uno de los supuestos contemplados en el artículo 3.4 en los que la información de la cadena alimentaria puede acompañar a los animales hasta el matadero.

Esta información deberá ir acompañada con una **declaración de conformidad firmada por el titular de la explotación de procedencia y de la fecha prevista de salida de los animales.**

A su recepción en el matadero la declaración será firmada, en caso de conformidad, por el titular del matadero de destino indicando la fecha de recepción de los animales.