

# La carne y los productos cárnicos

## elementos fundamentales en la cadena alimentaria

El interés por el impacto medioambiental de la actividad industrial del sector se basa en el concepto de **sostenibilidad**. El manejo de la ganadería española extensiva contribuye al mantenimiento del medio rural, la generación de actividad económica en los pueblos y la conservación de ecosistemas tradicionales como el monte mediterráneo y las dehesas, todo ello aporta elementos positivos al mantenimiento del medio ambiente.

La fuerte inversión en investigación, la moderna tecnología desarrollada y la especialización de la mano de obra sitúan a **España entre los principales productores de carne de Europa y del mundo**.

*El sector cárnico se posiciona en el primer puesto de la industria alimentaria, con más de 90.000 trabajadores, siendo sector líder en exportación.*



### LA CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS EN LA GASTRONOMÍA Y LA CULTURA ESPAÑOLA

La carne y los productos cárnicos son parte de nuestra tradición gastronómica y cultural. Existe una amplia variedad de productos, que suman tradición y tecnología y que nos proporcionan comodidad y placer dentro de nuestro estilo de vida. Estos son ingredientes básicos de todo tipo de recetas, desde las más tradicionales a las más innovadoras de los chefs españoles, embajadores de nuestra cocina ante el mundo.

Además, forman parte de la Dieta Mediterránea, reconocida por la UNESCO como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad y considerada una de las más recomendables del mundo. Existe una amplia evidencia científica sobre los beneficios del consumo de carne y productos cárnicos como parte de una alimentación saludable, gracias a su alto valor nutricional, ya que son fuente de proteínas de alto valor biológico que contienen aminoácidos esenciales, de vitaminas del grupo B, y minerales como potasio, fósforo zinc ó hierro.

Como es sabido, una alimentación saludable se basa en el consumo equilibrado de todos los grupos de alimentos. No existen alimentos buenos ni malos, todos son necesarios, pero con diferentes cantidades y frecuencias de consumo. La carne y los productos cárnicos, forman parte de estos los grupos de alimentos ya que proporcionan nutrientes difíciles de sustituir, por lo que eliminar su consumo supone un factor de riesgo para sufrir determinadas deficiencias nutricionales que pueden desencadenar diferentes enfermedades.

Es por ello que una dieta variada y equilibrada que incluya proteínas de origen animal y vegetal al 50%, junto con realizar ejercicio físico acorde a nuestra edad y condición, reducen considerablemente los factores de riesgo para nuestra salud. La carne y productos cárnicos forman parte de nuestra dieta y por tanto de nuestra salud.