



María González Villasevil

Redacción editorial E&J



Los beneficios de consumir carne caprina

<https://youtu.be/-ZBK068GO34>

La preocupación por la calidad nutricional de los alimentos que consumen las personas es uno de los temas más tratados en la agenda pública de los países desarrollados. Hacerse con los mejores productos del mercado es cuestión de actitud por tener una dieta sana, pero también, saber qué se debe consumir.

Introducir la carne de la cría de cabra en nuestra alimentación habitual [es una opción más que recomendable](#) pues, **este tipo de carne dispone de propiedades que fortalecerán el correcto funcionamiento de nuestro organismo** al aportar más vitaminas y minerales.

Según datos de la **Asociación Nacional de Industrias de Carne de España (ANICE)**, España es el segundo país europeo que más carne ovina y caprina produce. Pese a esos datos, la carne de cabrito no suele ser consumida habitualmente en los hogares de nuestro país.

"La carne de cría de cabra es considerada dietética y con poca grosura" (Foto: E&J)

Más saludable

Aunque muchas personas todavía asocian el cabrito con ser una carne grasa, la realidad es que **contiene mucho menos porcentaje graso que otros tipos de carne**. Se estima que tan solo entre el tres y el cinco por ciento del peso total del cabrito es graso.

Es

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |