

The logo for COAG Canarias, featuring the letters 'COAG' in a bold, green, sans-serif font, with 'Canarias' written in a smaller, red, cursive font below it. A red, stylized graphic element resembling a flame or a brushstroke is positioned to the right of the text.

Canarias

NOTICIAS

Domingo, 9 de marzo de 2025

Actualidad Agrícola y Ganadera en Canarias

“Los/as agricultores/as y ganaderos/as somos imprescindibles”

Canarias7

PORTADA

CERDO NEGRO CANARIO, UNA FUENTE DE SALUD

Si tienes problemas de colesterol, padeces de diabetes o estás a dieta, ¿quién diría que la panceta puede ser tu amiga? ¡Sí, lo has leído bien! | La panceta de cerdo negro canario no solo es deliciosa, sino que tiene propiedades nutricionales que, aunque te sorprendan, la hacen mucho más saludable de lo que imaginas

Cuando piensas en panceta, lo primero que te viene a la cabeza es algo muy sabroso, pero probablemente poco saludable, ¿verdad? ¡Pues es hora de cambiar de perspectiva! La panceta de cerdo negro canario es

The logo for COAG Canarias, featuring the letters 'COAG' in a bold, green, sans-serif font, with 'Canarias' written in a smaller, red, cursive font below it. A red, stylized graphic element resembling a flame or a brushstroke is positioned to the right of the text.

Las Palmas de Gran Canaria: C/. Miguel Sarmiento, 2 – 35004. Telf. 928 369 806 – Fax. 928 385 634

La Aldea de San Nicolás: Avda. Los Cardones, 25 – 35470. Telf. 928 885 085 – Fax. 928 891 288

Santa María de Guía: C/. Sancho de Vargas, 19, interior bajo – 35450. Telf. 928 896 790 – Fax. 928 896 790

Tenerife (Tegueste): Ctra. El Portezuelo-Las Toscas, 269. Telf. 922 299 655 – Fax. 922 242 060

diferente. Este cerdo autóctono de las Islas Canarias, criado tradicionalmente en libertad, produce una carne con un perfil graso mucho más equilibrado que otras variedades. Aunque sigue siendo un alimento rico en grasas, la calidad de esas grasas es mucho mejor y, además, tiene un contenido de Omega-3 que te sorprenderá.



Si quieres bajar de peso, debe estar dentro de tu dieta

El cerdo canario es una excelente fuente de proteínas de alta calidad, esenciales para mantener la masa muscular y favorecer la saciedad, lo que ayuda a evitar picoteos. Sus grasas saludables proporcionan una fuente de energía más duradera y eficiente que los azúcares, enseñando al cuerpo a utilizar las grasas como combustible en lugar de los carbohidratos. Además, su perfil graso es más equilibrado, lo que contribuye a un enfoque saludable en la pérdida de peso.

Propiedades nutricionales de la panceta de cerdo negro canario

La panceta de cerdo negro canario no solo se lleva el trofeo en sabor, sino también en nutrientes. Aquí te contamos por qué deberías reconsiderar este delicioso manjar:

- Ácidos grasos saludables: aporta Omega-3, que es bueno para la salud cardiovascular y cerebral.
- Proteínas: es rica en proteínas de calidad, esenciales para la

regeneración celular y el buen funcionamiento de los músculos.

- Vitamina B: aporta vitaminas del grupo B, especialmente la B12, que ayuda a mantener una buena función neurológica.
- Minerales: contiene zinc, hierro y fósforo, esenciales para el sistema inmunológico y la salud ósea.
- Antioxidantes: el cerdo negro canario se cría de forma más natural, lo que permite que su carne contenga más antioxidantes que otras variedades, lo que es genial para reducir el estrés oxidativo en tu cuerpo.

Un «snack» saciante, sencillo y delicioso

Ahora que ya sabes que la panceta de cerdo negro canario tiene una gran cantidad de beneficios, ¿por qué no probarla en una receta fácil y deliciosa? Aquí te dejo una receta que a mis hijos les encanta...

Ingredientes:

- 500 g de panceta de cerdo negro canario (mejor si la compras fresca en tu carnicería, pídelas en daditos)
- Sal marina
- Mix de condimentos que le van y son antioxidantes y antiinflamatorios: pimienta negra, clavo, pimienta cayena y curcuma al gusto.
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

1. Preparar la panceta: si tienes la panceta en daditos, haz cortes superficiales en la piel para que la grasa se derrita mejor durante la cocción.
2. Sazonar: frota bien los trozos de panceta con la sal y las especias.
3. Cocinar a la sal: en una sartén, calienta un poco de aceite de oliva.

Cocina la panceta a fuego lento, con la piel hacia abajo, luego la vas dorando hasta que esté crujiente y dorada por todos lados.

4. Servir: puedes acompañarla con unas papas arrugadas o una ensalada fresca de tomate y cebolla, típicas de la gastronomía canaria. ¡Un plato fácil, sabroso y lleno de historia!

El cerdo negro canario tiene propiedades nutricionales interesantes y aunque sigue siendo un alimento graso, la calidad de esas grasas y la manera en que este cerdo es criado hacen de él un alimento con un perfil nutricional que merece ser considerado como parte de una dieta equilibrada.

LA FERIA KM0 GRAN CANARIA ARRANCA EL AÑO EN MASPALOMAS CON 60 PRODUCTORES LOCALES

El evento, que se celebra este fin de semana, pone en valor el producto local y el consumo sostenible



La Feria Km0 Gran Canaria celebra este fin de semana, 8 y 9 de marzo, su 27 edición en Maspalomas, San Bartolomé de Tirajana. El evento, arrancó este sábado en el Campo de Fútbol N.º 3, junto al Parque del Sur, en horario de 09.00 a 14.00 horas, reuniendo a 60 productores de 16 municipios de la isla y este domingo ha vuelto a abrir sus puertas en

el mismo horario.

La consejera de Desarrollo Económico, Minerva Alonso, subrayó la importancia de este tipo de iniciativas: «La Feria Km0 es una oportunidad para visibilizar el esfuerzo de quienes trabajan nuestra tierra y apuestan por un modelo económico sostenible. Desde el Cabildo seguiremos impulsando el consumo de productos locales y el desarrollo del sector primario», afirmó.

Con esta edición, la feria regresa al sur de la isla, donde además de acercar el producto local a la población residente, sirve de escaparate para los visitantes que se encuentren en Gran Canaria. San Bartolomé de Tirajana tiene una representación destacada con productores como Quesos La Chalupa, Quesos La Gloria, Quesería Artesanal Draguillo, Helados Pauleta Canaria, Panadería Pastelería Edelhof, Bodega Las Tirajanas y Cafetales Maspalomas, entre otros.

Además de la oferta agroalimentaria, la feria cuenta con un programa cultural paralelo en el que participan agrupaciones del municipio, con el objetivo de enriquecer la experiencia de los asistentes.

La Feria Km0 Gran Canaria - Maspalomas es posible gracias a la colaboración del Ayuntamiento de San Bartolomé de Tirajana, la Consejería de Desarrollo Económico, Industria, Comercio y Artesanía del Cabildo de Gran Canaria, la Cámara de Comercio de Gran Canaria, Turismo de Gran Canaria, Cajasiete y Gran Canaria Mosaico, y entre sus objetivos se encuentra dinamizar la economía local, fomentar hábitos sostenibles y apoyar a los productores que contribuyen a preservar el paisaje y la tradición gastronómica de la Isla.