

# La salud, el valor más asociado a la carne de conejo por los consumidores

- Un **61,8% considera que es “saludable”**, un 59,6% opina que es “ligera y digestiva”, y un 34,2% la vincula con las tradiciones y la cocina de siempre, según una encuesta realizada por la campaña ‘Abuelos Influencers’ entre los mayores de 55 años, la generación más prescriptora de este producto.
- Se trata de una carne blanca, con alto contenido en vitamina B3, B6 y B12, y rica en **proteínas de alto valor biológico**.

(Madrid, 21 de abril de 2026) La generación ‘senior’ lo tiene claro: la carne de conejo es **saludable, ligera y digestiva**. Esos son los 3 valores que más relacionan con ella los consumidores mayores de 55 años, según una encuesta realizada en el marco de la **iniciativa europea ‘Abuelos Influencers’**. ¿Y qué más piensan de este producto? Que goza de una fuerte conexión con las tradiciones y la cocina de siempre, desde la paella valenciana (en la que esta carne es imprescindible) hasta el chilindrón, el ajillo, los gazpachos manchegos, el salmorejo canario...

La llamada ‘Silver Generation’ (es decir, esos mayores que siempre han comido bien y hoy siguen estando muy bien) son a día de hoy los grandes prescriptores de esta carne. Razón por la que la **Organización Interprofesional de la Carne de Conejo (INTERCUN)** ha impulsado esta campaña en la que ellos son los protagonistas y que busca reconectar generaciones a través del sabor. Es decir, que sean ellos quienes enseñen a los millennials y los zetas cómo hacer maravillas con este producto, siempre desde el cariño, la familiaridad y el buen humor.

La encuesta, realizada entre 500 personas mayores de 55 años en toda España, son reveladores: **un 61,8% de los participantes la identifica como una carne “saludable”**, mientras que **el 59,6% la percibe como “ligera y digestiva”**. Y no se confunden al verla así: carne blanca, baja en grasa y rica en proteínas de alto valor biológico y en vitaminas del grupo B, se trata de una opción magnífica para deportistas y para personas de cualquier edad que busquen cuidarse sin renunciar al sabor.

Este estudio confirma, además, que esta generación presta hoy **más atención que nunca a su alimentación**: un **82% afirma cuidarse más o mucho más que años atrás**, y un 92% dice preferir recetas que “sientan bien”.



RECOMENDACIONES  
DIETÉTICAS  
PARA CARNE

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a sus(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.

Otro dato relevante está en la memoria: **el 34,2% de los participantes vincula la carne de conejo con la tradición** y las recetas de siempre; un valor emocional que la campaña espera recuperar entre los jóvenes.

“Creemos que tenemos un producto perfecto para un momento como este, en el que **tanto jóvenes como mayores buscan proteínas limpias y saludables**”, destaca el presidente de INTERCUN, Iván Alcalá. “Y lo que queremos es que esa sabiduría de los ‘senior’, que saben prepararlo como nadie, llegue también a las próximas generaciones, que pronto tomarán su relevo en los fogones. Esa tradición se tiene que transmitir y mejorar”.

### Prescriptores senior

Los ‘abuelos influencers’, como los define la campaña, no solo se cuidan: también **influyen en los hábitos alimentarios de sus familias**, y lo hacen de manera notable. Según los datos, un **65,8% influye bastante o mucho** en las decisiones de alimentación de sus hijos y nietos. De hecho, el 32% cocina para ellos y un 49% declara que, cuando lo hace, su prioridad es “cuidarles”.

A esto se suma otra tendencia clara: la creciente búsqueda de opciones culinarias equilibradas y prácticas. Entre las personas mayores de 55 años, el **66,2% afirma que hoy cocina para “comer más saludable”**, y más de la mitad (55%) declara que ha incorporado **recetas más ligeras** en los últimos años. Con su doble enfoque —cuidarse y cuidar— esta generación se convierte así en un motor clave para impulsar un consumo sostenible y saludable en toda la sociedad.

Para más información, visita la web: [disfrutalacarnedeconejo.eu](http://disfrutalacarnedeconejo.eu)

### Sobre las Organizaciones

#### INTERCUN

La Organización Interprofesional para impulsar el sector cunícola, INTERCUN, fue reconocida por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación el 27 de octubre de 2000 por medio de la Orden de 28 de septiembre de 2000, que la reconoce como organización interprofesional agroalimentaria, conforme a lo dispuesto en la Ley 38/1994, de 30 de diciembre, reguladora de las Organizaciones Interprofesionales Agroalimentarias. INTERCUN representa al 99,2% de los productores de carne de conejo de España y al 95% de las empresas de transformación-comercialización.

#### Nyúl Terméktanács

El Consejo Húngaro de Productos Cunícolas es una organización de interés profesional y sin ánimo de lucro que reúne a productores, comercializadores, agencias de consumo y procesadores. Su objetivo es armonizar el mercado de productos cunícolas en el país. Con 91 miembros, representa al 99% de la producción y el 98% de la transformación en Hungría.



RECOMENDACIONES  
DIETÉTICAS  
PARA CARNE

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a sus(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.