

LEE Y CUÉNTALO

La carne de conejo: un alimento recomendable para la prevención y tratamiento de diversas patologías (II)

Dentro de los parámetros de una alimentación sana, variada y equilibrada, **todos los alimentos**, en mayor o menor medida, pueden **cumplir una función protectora o preventiva en el desarrollo y/o tratamiento de diversas patologías**.

CARNE DE CONEJO Y DIETAS PARA EL CONTROL DEL COLESTEROL

- Los **niveles de colesterol se elevan en sangre debido a una alimentación incorrecta** o a una producción elevada de colesterol de tipo endógeno. Según la Fundación Española del Corazón, se considera un nivel de colesterol alta cuando se encuentra por encima de 240 mg/dl.
- El **principal factor dietético causante de hipercolesterolemia es** la cantidad y, especialmente, **la cantidad de la grasa de la dieta**, más que la cantidad de colesterol dietético. De hecho, los ácidos grasos saturados (AGS) tienen un efecto hipercolesterolemiante, mientras que los ácidos grasos poliinsaturados (AGP) o los monoinsaturados (AGM) disminuyen o no modifican la colesterolemia.
- El contenido en **colesterol de la carne de conejo es bajo y oscila entre 26,5 mg y 37,5 mg por 100 gramos en canal y lomo** respectivamente, con valores intermedios en la pierna. Junto a su adecuado equilibrio entre ácidos grasos saturados e insaturados la convierten en una carne ideal en una dieta equilibrada para prevenir que aumenten significativamente los niveles de colesterol LDL en sangre.
- En definitiva, **la carne de conejo es idónea en una dieta sana y equilibrada**, especialmente para el control de la **hipercolesterolemia**, ya que es una de las carnes que posee menor contenido en colesterol, con un contenido en grasas saturadas muy bajo.

La carne de conejo, ideal para dietas bajas en ácido úrico

- El **ácido úrico** es un producto de desecho del metabolismo de las purinas que circula por la sangre y se elimina principalmente por el riñón. Su formación es un proceso normal y saludable en nuestro organismo; de hecho, actúa como antioxidante y protege los vasos sanguíneos.
- No obstante, el **aumento de ácido úrico** por encima de los valores normales puede **producir una hiperuricemia**. Esta puede llegar a producir **gota, cálculos renales, artritis y reumatismo**.
- El contenido en purinas no es equivalente en los distintos tipos de carne, de manera que **las carnes blancas poseen contenidos menores de purinas y ácido úrico que las carnes rojas**.
- En particular, **la carne de conejo se caracteriza por su bajo contenido en ácido úrico y purinas** (0 y 32 mg, respectivamente) si lo comparamos con la carne de otras especies como la de cerdo (123 y 61 mg respectivamente), vacuno (110 y 150 mg respectivamente) o pavo (151 y 50 mg respectivamente).
- En definitiva, en **personas con propensión a tener hiperuricemia y/o gota** es recomendable que elijan alimentos con un **menor contenido en ácido úrico y purina** así como que sean **bajos en grasas**, como es el caso de la **carne de conejo**.

LA CARNE DE CONEJO PODRÍA
SER INCLUIDA EN DIETAS BAJAS
EN ÁCIDO ÚRICO INDICADAS
PARA PACIENTES CON
HIPERURICEMIA O GOTA



OBJETIVO: REVALORIZAR LA PIEL DE CONEJO



INTERCUN ESTRENA NUEVA GERENCIA



PARA ESTAR AL DÍA VISITA:
<http://intercun.chil.org/>



REVALORIZAR LA PIEL DE CONEJO, UNA INTERESANTE ALTERNATIVA PARA PRODUCTORES, TRANSFORMADORES Y COMERCIALIZADORES

Durante la última reunión de la Junta Directiva de la Organización Interprofesional para impulsar el sector cunícola, INTERCUN, los asistentes han destacado la necesidad de poner en valor la piel de conejo para obtener un ingreso con el que lograr una mayor rentabilidad tanto de cunicultores como de mataderos. A diferencia de otras especies como la del visón, donde



la piel es el principal producto obtenido, en la producción cunícola la piel es un subproducto aunque eso sí, con posibilidades de revalorizarse. La Junta Directiva de Intercun ha estimado oportuno que este mensaje llegue tanto a las comunidades autónomas como al Ministerio de Agricultura, con el que se debe trabajar para encontrar apoyos a este respecto.

Durante esta última reunión se ha instado a todas las partes a seguir difundiendo la idea de que los productores cunícolas siguen el modelo de producción europeo, que cumple todos los requisitos medioambientales, socioeconómicos y de bienestar animal. Puede convertirse además en un ejemplo a seguir por otras especies ganaderas, que ya se han mostrado interesadas en defender esta circunstancia y para las que la labor realizada por Intercun supone un ejemplo.

Por otro lado, Intercun continúa inmerso en la promoción del consumo de la carne de conejo, para lo que está trabajando en una **NUEVA CAMPAÑA** que aúne gastronomía y deporte. ¡Seguiremos informando!

REBECA VÁZQUEZ, NUEVA GERENTE DE INTERCUN



Rebeca Vázquez Poza sustituye a Tomás Rodríguez al frente de la Organización Interprofesional para el impulso del sector cunícola. La figura de Tomás Rodríguez como gerente de INTERCUN ya tiene sucesora. Rebeca Vázquez Poza posee una amplia experiencia en el mundo de las interprofesionales agroalimentarias y las relaciones con la Administración. Precisamente, este factor ha sido determinante por la Organización Interprofesional para el impulso del sector cunícola (INTERCUN) para su nombramiento.

Licenciada en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense de Madrid, la nueva gerente de INTERCUN ha trabajado tanto en la Organización Interprofesional de la Carne de Vacuno Autóctono de Calidad (INVAC) como en la Organización Interprofesional de la Miel y los Productos Apícolas (INTERMIEL), desarrollando acciones de promoción a nivel nacional y europeo, y como interlocutora con el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (MAGRAMA).

INTERCUN ha destacado el perfil profesional de la nueva gerencia de cara a la consecución de las próximas campañas de promoción del consumo de la carne de conejo, que se derivan de la actual Extensión de Norma (2014-2017).

LA “VUELTA AL COLE” CON LA ENERGÍA DE LA CARNE DE CONEJO

Con la llegada de septiembre y la “vuelta al cole”, vuelven los madrugones y la organización de una rutina de estudio y trabajos. Después de dos meses de vacaciones, las primeras semanas de colegio se pueden hacer difíciles para los niños y es normal que se noten algo cansados. Para poder afrontar la vuelta a la rutina de deberes y pesadas mochilas con la energía necesaria, es importante una buena alimentación. El consumo de carne de conejo en los más pequeños supone un aporte de minerales como el fósforo y el potasio, imprescindibles en la etapa escolar, en la cual se produce un gran desgaste físico y mental.

La carne de conejo tiene un alto contenido en fósforo y es una excelente fuente de proteínas de buena calidad, necesarios para el crecimiento y el desarrollo normales de los huesos en los niños. Además contiene otros minerales como el potasio, que contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso, y el hierro,

que contribuye al desarrollo cognitivo normal de los niños. En este sentido, deficiencias de hierro pueden afectar al rendimiento del niño durante la etapa escolar. Al ser una carne magra, es decir, con poca grasa, y ser baja en colesterol, su inclusión en una dieta equilibrada puede prevenir algunas enfermedades que aparecen en la edad adulta, como por ejemplo, las cardiovasculares. Dentro de esta dieta, los expertos recomiendan un consumo de carnes magras, como la carne de conejo, de entre 3 y 4 raciones por semana.

Debido a su bajo contenido en colágeno, la carne de conejo es de fácil digestibilidad, por lo que resulta ideal para los niños. Además posee una gran versatilidad gastronómica, ya que admite una amplia variedad de formas de preparación y cocinado que pueden ser atractivas para los niños, y acepta gran cantidad de hierbas y especias, por lo que la adición de sal no resulta necesaria.

> Una receta para disfrutar en familia

Conejo al ajillo con pasta

INGREDIENTES

1 kg de conejo, 250 g de pasta, 4 dientes de ajo, ½ pimiento verde, 4 setas, aceite de oliva virgen extra, perejil picado, pimienta y sal.

ELABORACIÓN

Poner en una cacerola agua con sal. Cuando esté hirviendo, añadir la pasta y cocer durante 7 minutos aproximadamente. Limpiar y trocear el conejo. En una sartén con aceite dorar los ajos pelados y cortados en láminas. A continuación, saltear los trozos de conejo salpimentados. Poner a fuego fuerte unos minutos hasta que quede cocinado. Espolvorear con perejil picado y agregar la pasta cocida. Mezclar todo bien y servir en una fuente. Saltear las setas y un trozo de pimiento verde muy picado. Verter este salteado sobre la pasta y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Resulta un plato muy equilibrado, ya que aporta hidratos de carbono procedentes de la pasta y proteínas de buena calidad. Se recomienda incluir una ensalada, junto con pan y fruta para conseguir un menú saludable.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 497 kcal
Proteínas: 38 g
Hidratos de carbono: 46 g
Grasa: 19 g





**DESDE LA
GRANJA
HASTA LA
MESA**



FOCCON

Fomento del consumo de la carne de conejo



**VISITA
LOS NUEVOS
CANALES DE
COMUNICACIÓN
DE INTERCUN**



**HACIA EL CONSUMIDOR
Y EL SECTOR**

intercun.chil.org



HACIA EL SECTOR

www.intercun.org

**INFORMACIÓN DE MERCADOS
902 500 597**



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 INFORMA

es una publicación de la Organización Interprofesional Cunicola INTERCUN.

Para más Información:

Intercun: C/ Juan XXIII, 16, B, 3

Azpeitia (Guipúzcoa)

Telf.: 943 083 887

www.intercun.org · admin@intercun.org