



## LA CARNE DE CONEJO COMO FUENTE DE SALUD

La interrelación entre nutrición y salud es conocida y aceptada desde la antigüedad. Ya el médico griego Hipócrates, considerado el padre de la medicina moderna, reconocía el valor de la alimentación y su relación con la salud. Hoy tenemos la certeza de que una dieta equilibrada, combinada con algo de ejercicio físico, es clave para mantener una buena salud a lo largo de nuestra vida.



Por el contrario, sabemos que una mala nutrición puede reducir la inmunidad, alterar el desarrollo físico y mental y aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades. No hay mejor forma de prevenir enfermedades que mediante un estilo de vida saludable, basado en una correcta nutrición.

La mejor medicina es la preventiva, por ello hay que saber elegir muy bien lo que comemos. Los alimentos que digerimos contienen diferentes tipos de nutrientes, indispensables para la vida. Junto con los hidratos, las vitaminas, los minerales o las grasas, las proteínas son uno de los principales nutrientes y las carnes son una de las fuentes de proteína más importantes de nuestra alimentación, tanto por su cantidad como por su calidad.

A este respecto, las proteínas de las carnes contienen altas cantidades de aminoácidos esenciales y también son una importante fuente de aminoácidos no esenciales como la taurina o la carnosina. Todas estas características, junto con un alto coeficiente de digestibilidad, hacen que las proteínas cárnicas presenten un elevado valor biológico o nutricional para el ser humano. Por todo ello, los profesionales de la salud valoran los aportes

nutricionales de la carne y consideraran que su consumo en cantidades razonables es perfectamente compatible con una dieta variada y equilibrada. Además, en la actualidad, tanto en España como en la Unión Europea existe una estricta legislación en materia de seguridad alimentaria que permite preservar la calidad, seguridad y propiedades nutricionales de las carnes frescas y de los derivados cárnicos. A ello contribuye también los exhaustivos controles en las granjas para asegurar el bienestar animal de las cabañas.

### Valor nutricional de la carne de conejo

En el sector de las carnes se pueden diferenciar dos grandes grupos: las carnes rojas, como la de ternera, y las blancas, como las del pollo o conejo. La carne de conejo tiene además unas características propias que la configuran como muy recomendable dentro del grupo de las carnes blancas, pues además es de fácil digestión y se recomienda para todas las edades. A ello se une su aporte de proteínas de altísima calidad y su bajo contenido en colesterol: oscila entre 26,5 y 37,5 mg en canal y lomo respectivamente con valores intermedios en la pierna.

Igualmente, otra de las virtudes de la carne de conejo es que posee un alto contenido en vitaminas hidrosolubles (B12, B3 y B6).

Los nutricionistas estiman que con sólo 100 gramos de carne de conejo se cubren sobradamente las cantidades de consumo de dichas vitaminas recomendadas para un adulto.

Estas vitaminas son fundamentales para, entre otras muchas cosas, el funcionamiento del sistema nervioso, la formación de glóbulos rojos, el crecimiento corporal y la regeneración de los tejidos.

Por otro lado, la carne de conejo tiene un alto contenido en fósforo, que es un mineral imprescindible para la formación de los huesos junto al calcio. Asimismo, la carne de conejo contiene cantidades importantes de minerales como el hierro, el zinc o el magnesio y es fuente de selenio y potasio.

Todas estas características saludables, unidas a su fácil digestibilidad, versatilidad gastronómica y bajo contenido calórico, hacen de la carne de conejo un alimento idóneo para personas de todas las edades, desde mayores a niños, pero especialmente para aquellas que tengan enfermedades como hipertensión, problemas relacionados con el aparato digestivo o el corazón.

### **Carne de conejo y etapas de la vida**

La carne de conejo es idónea para consumir en todas las etapas de la vida, desde la infancia a la madurez. A los niños, el consumo de carne de conejo les va a aportar una importante fuente de minerales como fósforo, selenio o potasio, que son imprescindibles en la etapa escolar, en la que se produce un gran desgaste físico y mental. Asimismo, serán muy beneficiosos para su crecimiento las vitaminas, minerales y proteínas de alta calidad que aporta el conejo. Por su parte, en la adolescencia previa a la madurez, para asegurar un adecuado crecimiento es primordial que se consuma proteínas en cantidad suficiente, algo que la carne de conejo garantiza sin lugar a dudas. En cuanto a las personas mayores, a pesar de los cambios físicos y psicológicos asociados al envejecimiento, se recomienda continuar con el consumo de proteína

## **LA CARNE DE CONEJO ESTÁ CONSIDERADA UN ALIMENTO ADECUADO PARA TODAS LAS EDADES POR SUS PROPIEDADES NUTRICIONALES**

de origen animal por su mejor absorción. La carne de conejo tiene un muy bajo contenido en grasa y una proteína que es especialmente digerible, por lo que es muy adecuada para incluir en la dieta de personas mayores, pues además es un alimento cómodo y fácil de cocinar, que no produce digestiones pesadas. Aunque la carne de conejo se adapta bien a las necesidades de todo tipo de consumidores, uno de los colectivos que más se beneficia de sus propiedades es el de los deportistas. Recientemente se ha realizado un estudio clínico sobre la influencia del consumo de carne de conejo de granja entre los deportistas de élite españoles de diferentes disciplinas. Un grupo de esos deportistas

incorporó la carne de conejo a su dieta tres veces a la semana y el segundo grupo no comió este tipo de carne en las 12 semanas que duró la investigación.

Como conclusión, el estudio confirmó que la presencia de carne de conejo en el menú semanal de los deportistas contribuye a disminuir su ingesta calórica, su nivel de grasa y a mejorar su composición corporal.

Finalmente, la carne de conejo está especialmente recomendada para personas que siguen dietas de adelgazamiento, así como también para las que tienen hipertensión arterial (por su bajo contenido en sodio y su alto nivel de potasio); hiperuricemia; anemia; problemas gastrointestinales o incluso problemas cardiovasculares. En resumen, la carne de conejo está considerada como un alimento adecuado para todas las edades por sus propiedades nutricionales y por ser una carne magra, con sólo un 5,3% de materia grasa, que puede incluirse en dietas adaptadas a distintas necesidades.

Además, la carne de conejo tiene otra característica importante: es parte de la dieta mediterránea y ha formado parte tradicionalmente de la gastronomía española, por lo que a lo largo de nuestra geografía hay ricos y variados platos en base a la carne de conejo.

