



Principal - Últimas Noticias - 10/11/2008 - La carne ...

La carne de conejo recomendada para las dietas hipocalóricas

La carne de conejo es un alimento con bajo contenido en grasa (5%), incluso algunas piezas como la pierna y el lomo pueden tener entre un 2 y un 3%, según recoge el Informe Técnico sobre la composición y el valor nutricional de la carne de conejo realizado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INRYTA) de la Universidad de Granada. Por todo ello es una carne ideal para las dietas hipocalóricas dirigidas a la pérdida o mantenimiento de peso.

Además de un bajo contenido calórico es un alimento con una alta densidad nutricional, ya que aporta proteínas de alto valor biológico, con una buena relación energía/proteína.

Un aspecto importante del valor nutricional de una carne es el tipo y la cantidad de grasa que contiene. En cuanto a la cantidad, la carne de conejo es una carne magra, baja en grasa. Respecto al tipo o calidad de la grasa de la carne de conejo, tiene un perfil de ácidos grasos mayoritariamente insaturados, con un contenido de colesterol bajo (26,5mg/100g) en comparación con otras carnes como por ejemplo la pechuga de pollo que posee 71,9mg/100g de pechuga.

Está recomendado un consumo de 3 a 4 raciones de carnes magras a la semana, combinando los distintos tipos, entre las que se encuentra la carne de conejo. La ración para un adulto sano es de un cuarto de conejo.

Si desea acceder a todos los trabajos publicados en Eurocarne, consulte la hemeroteca

 [Volver](#)



[[Artículos](#) | [Noticias](#) | [La revista](#) | [Suscripción](#) | [Anunciarse](#) | [Abonarse](#) | [Contacto](#) | [Solicite clave gratuita](#)]

©2003-2008 Estrategias Alimentarias SL. Todos los derechos reservados. Aviso legal