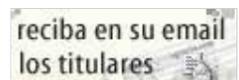


- Secciones
- [Portada](#)
 - [Opinión](#)
 - [Política](#)
 - [Laboral](#)
 - [Cultivos](#)
 - [Ganadería](#)
 - [Agroalimentación](#)
 - [Gestión hídrica](#)
 - [Desarrollo rural](#)
 - [Forestal](#)
 - [Medio ambiente](#)
 - [Caza](#)
 - [Turismo rural](#)
 - [I+D](#)
 - [Empresa](#)
 - [Maquinaria-motor](#)
 - [Ferias y congresos](#)



Regiones Hoy

Ultima actualización: 10/12/2008 9:14:23

Enviar por correo Imprimir

La carne de conejo, excelente perfil nutricional para un menú navideño más equilibrado

Sus características fundamentales son la fácil digestibilidad, y a su bajo contenido en grasa, colesterol y sodio.

Redacción • 09/12/2008 17:13:40

Según se desprende de los nuevos datos obtenidos por el Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos (INYTA) de la Universidad de Granada sobre el perfil nutricional de la carne de conejo, se trata de la más la idónea dentro de una dieta sana y equilibrada para toda la familia, y en especial para aquellas personas con el colesterol o la tensión arterial elevada.

La carne de conejo tiene un bajo nivel calórico, aproximadamente 130kcal/100g. Es una carne magra, con muy bajo contenido en grasa total, ideal para confeccionar exquisitas recetas navideñas bajas en calorías y con un perfil lipídico equilibrado.

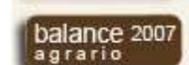
Su perfil de ácidos grasos es muy saludable, en especial por su contenido en ácido grasos insaturados (aprox. 5g/100mg), que junto a su bajo aporte en colesterol hace que sea una carne que cuida la salud cardiovascular. Además es fuente importante de selenio, fósforo, Niacina, Piridoxina y Vitamina B12, y posee un contenido bajo en sodio y alto en potasio, por lo cual es muy apropiada para personas con hipertensión.

En definitiva la carne de conejo es una excelente elección, debido a su fácil digestibilidad, y a su bajo contenido en grasa, colesterol y sodio, sobre todo en estas fechas especiales, en las que también es preciso cuidar nuestro peso y nuestra salud en general.

En la época navideña abundan las comidas y cenas especiales en las que nos reunimos con familiares y amigos. Dichas comidas suelen ser más copiosas, calóricas y grasas de lo habitual, por lo cual es recomendable equilibrar los menús diarios para compensar dichos excesos. No obstante, en aquellas personas con problemas de obesidad, hipercolesterolemia e hipertensión entre otras, es necesario que aunque se tomen comidas más elaboradas y especiales, se cuide especialmente el perfil nutricional de los alimentos que se consuman, de modo que se pueda disfrutar de un buen menú navideño sin olvidar nuestra salud.



- [Grupo EA](#)
- [Europa Agraria](#)
- [Europa Cork](#)
- [Qualitea](#)
- [Los Anuarios del Grupo EA](#)
- [Balance Nacional Agrario](#)



[Ver comentarios \(0 comentarios \) / Añadir comentario](#)

[| Nosotros | Contactar |](#)