

100% PARA TODOS LOS PÚBLICOS

música / libros  
cine / internet  
cómic / teatro  
talleres...Todos los [resultados y la clasificación de la Liga](#)[Iniciar sesión](#) | [Regístrate](#)

Vivir

[Listas](#)[Premios 20Blogs](#)[Calle 20](#)[Resultados deportivos](#)[Portada](#) | [Tu ciudad](#) » | [Gente](#) | [TV](#) | [Deportes](#) | [Motor](#) | [Tecnología](#) | [Videojuegos](#) | [Cine](#) | [Música](#) | [Zona 20](#) | **Vivir** | [Viajes](#) | [Servicios](#) »[Blogs](#) | [Diccionario de sexo](#) | [Fotos](#) | [Foros](#) | [Trivials](#) | [Vídeos](#) | [Mini20](#) | [Fotos](#) | [RSS](#) | [Horóscopo](#)[Málaga](#) ☀️ 13°C [Ver más ciudades](#)Jueves, 11/12/08. **Actualizado hace 1 minuto**Haz 20minutos.es [tu página de inicio](#) | 413.578 lectores diarios (OJD julio 2008)[Enviar](#)[Imprimir](#)Artículo 3 de 4 en [Vivir \(Salud\)](#) « [Anterior](#) - [Siguiente](#) »[Enviar a:](#)[¿Hará sol mañana?](#)[Callejero y mapa 2008](#)[Menéame](#) | [Digg](#) | [Del.icio.us](#) | [Technorati](#) | [Yahoo](#) | [Fresqui](#)

Nota: debes estar registrado en estos servicios para anotar el contenido

## La carne de conejo, un alimento muy equilibrado para el menú navideño

V.C. 10.12.2008 - 18:38h



Carne de conejo al horno.

[Ampliar foto](#)

Es un alimento saludable por su perfil de ácidos grasos. Es de fácil digestión y se recomienda para toda la familia. Viene bien para cuidar el peso y la salud en general

En las navidades abundan las comidas y **cenar especiales** en las que nos reunimos con familiares y amigos.

Suelen ser comidas copiosas, calóricas y más grasas de lo habitual, por lo cual es recomendable equilibrar los menús diarios para compensar los 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 consumen, de modo que se pueda disfrutar de un buen menú navideño sin olvidarse de la salud.

Tiene un alto nivel calórico es magra y con bajo contenido en grasa

El Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos (INRYA) de la [Universidad de Granada](#) ha hecho un informe sobre el perfil nutricional de la carne de **conejo de granja**, en el que dice que es una carne idónea para la dieta sana y equilibrada que

debe seguir todo el mundo, pero sobre todo, las 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.

Según el informe, la carne de conejo **se dirige fácilmente**, debido a su bajo contenido en grasa, colesterol y sodio.

[Ahora en portada...](#)[20minutos.es](#)