

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

En las navidades abundan las comidas y cenas especiales en las que nos reunimos con familiares y amigos

21 hrs

 Comentarios

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.

El Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos (INCYTA) 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 ácidos 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. (20minutos.es)



Lo más visto **Otras noticias**

### [¿Problemas con el peso?](#)

Solucionelo. Estudiamos su caso y le ayudamos a resolverlo. Garantizado  
[www.figurat.com](http://www.figurat.com)

### [Recetas para Navidad](#)

Este año que no falte La Gula del Norte en tu Menú. Disfrútala ahora!  
[www.laGuladelnorte.es](http://www.laGuladelnorte.es)

Anuncios Google

 Imprimir

 Compartir

 Comentarios

¿Qué es ésto? ->  

### Videos Salud >>



Terapia grupal para controlar la epilepsia 11/Dic/2008 



Anciana da a luz en la India 10/Dic/2008 



Preocupa físico a niñas 8/Dic/2008 



Baja de peso a ritmo de la música 8/Dic/2008 



Evitan construcción de centro para pacientes de Sida 2/Dic/2008 