

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.

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 ha demostrado una vez más la idoneidad de la carne de conejo de granja 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.

Sobre INTERCUN (Organización Profesional Cunicola)

Las actividades desarrolladas por INTERCUN, entre las que destacan las destinadas a informar al consumidor y a los profesionales de la salud sobre los aspectos nutricionales y propiedades beneficiosas de la carne de conejo, se articulan partiendo de cinco finalidades esenciales: Búsqueda de la transparencia y eficacia; consecución de la máxima calidad en los productos y en el control de procesos; creación de medios de información para el consumidor y promoción del consumo de la carne de conejo; investigación y desarrollo en los diversos ámbitos donde puede avanzar la cunicultura y la carne de conejo; y cuidado y mejora del medio ambiente.

Asimismo INTERCUN cuenta con el Centro de Información Nutricional sobre la Carne de Conejo 902 995 681, para responder a las consultas de profesionales de la salud, gastrónomos, distribución y consumidores en materia de nutrición y salud e informar sobre el papel de la carne de conejo en una dieta equilibrada y saludable.

Suscríbete a las noticias del Mar y la Pesca en tu entorno:



Suscríbete a las noticias de Galicia en tu entorno:



Buscar en hemeroteca

[Buscador y Directorio Xornal Galicia](#) [Comentar esta noticia en A Pizarra](#)

Xornal Galicia | Diario Dixital de Galicia | Toda la Información noticias y Actualidad las 24 horas

Grupo Índice de Comunicación con presencia en más de 40 países y 24 idiomas, Noticias, actualidad, directorios, buscadores, entretenimiento todo lo que necesitas de la red

[Recordar este sitio](#) · [Concellos de Galicia](#) ·

Enviar esta noticia a:



[¿ Que e esto ?](#) · [¿ Titulares ? Del Mundo](#)

[XML](#) [RSS](#) [WOP](#) [RSS](#) Noticias directas en tu Web o en tu Móvil desde

públicas o privadas, que no son sucesos de obligada cobertura y que afectan a un gran número de personas, pero que en la mayoría de los casos no encuentran hueco en los medios convencionales. Pensamos que no sólo las malas noticias son noticia, que hay muchos hechos positivos e interesantes que merecen la pena ser conocidos.

Puede hacer sus comentarios o enviarnos una noticia a través de la: [Sala de Prensa](#)



Anterior		Diciembre, 2008					Siguiente
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

[Noticias de este mes »](#)

Pruebas de Acceso

Preparate acceso a la Universidad con los mejores centros. Infórmate.
www.ofertaformativa.com

Universidad Granada

Si vienes a estudiar a Granada... Guía de Residencias Universitarias
www.paginasamarillas.es

Oposiciones Granada

Centro Formacion Elearning SAT Presencial
Granada Alquiler Aulas
www.eder.es

Anuncios Google

Confidencial Xornal Galicia

[Denuncias](#) [\[+\] »](#) [Corrupción](#) [\[+\] »](#)[Videos](#) [\[+\] »](#)

El BNG pese a la oposición de toda la sociedad entregará las concesiones eólicas el Viernes.

El BNG abre hoy las puertas al mayor proceso económico judicial de la historia Galicia

[Subvenciones](#) [\[+\] »](#)

72.000 euros ao municipio coa fin de que adquira un inmovble na Rúa Real do municipio, denominado Casa do Patín.

Sucedió en Galicia [\[+\] »](#)

Colección de relatos, cuentos e historias que fueron realidad o podrían haber sido.....

[Mundo e outras historias »](#)

[Un país a medio hacer »](#)

[Galicia Encantada](#)

Conversa con Fernando Arribas



[Entrevistas](#)

[Estoy seguro de que mi sucesor será un español, y de forma inminente](#)

[Reportajes](#)

xornalgalicia.com en Formato RRS y Wap

Los jóvenes españoles consideran los consumos de drogas "malos" pero "normales"

Suplementos

La música que salía de la casa

Cultura [\[+\]](#) »

Celtic world [\[+\]](#) »

- Pe, suma y sigue
- Los Sabandeiros en concierto al aire libre en el centro histórico de La Laguna

Deportes [\[+\]](#) »

Náuticos y Pesca [\[+\]](#) »

- El Tau se afianza en el liderato
- David Richards y unos inversores qataríes podrían hacerse con el control de Honda

Economía [\[+\]](#) »

- El Gobierno autoriza inversiones superiores a los 5,4 millones de euros en las áreas de Empleo y Comercio
- La economía española entró en recesión en el cuarto trimestre

Sociedad [\[+\]](#) »

Foros [\[+\]](#) »

- El consumo en Navidades desafia a la crisis
- El número 32.365, el Gordo de Navidad

PUBLICIDAD

La Tribuna de Canarias

A partir del 1 de Enero del 2009 en su punto de venta

Semanario independiente de información general

PUBLICIDAD

Mediterraneo MaritimeNews



[**Música** **Axenda Xuvenil**] [Quienes Somos](#) | [RSS News Feeds](#) | [Ayuda](#) | [Guía de servicios](#) | [Contacto](#) | [Política de Privacidad](#) | [Publicidad](#) | [Alertas](#) | [XML](#) [RSS](#) [WAP](#) [HSS](#)

[www.XornalGalicia.com](#) 26 de Diciembre de 2008 | [Accesibilidad](#) | [Noticias](#) [Novas](#) [News](#) [www.xornalgalicia.es](#) [www.IndiceSiete.com](#) [Empresas](#) [Buscar noticia](#) [Turismo](#) [Viajar](#)

[Xornal Galicia](#) · © Copyright 2005 · [Indice Siete](#) · Depósito legal TF.1037/200-Todos los Derechos Reservados.All Rights Reserved. [Xornal Galicia](#) © 2005 [Estadísticas](#)