

DIARIO

MAGAZINE

EL VIAJERO

PLANETA SOSTENIBLE

TIENDA !

DISEÑO WEB

GRUPO SIGLO XXI

Por fin, Dieta colesterol

Adelgaza de 3 a 6 kilos mes Tu Peso ideal... y fácil.

www.ControlaelPeso.com**Cerveza San Miguel Eco**

La primera cerveza ecológica española. Conócela.

www.sanmiguelco.es**Dieta Colesterol**

Sientete mejor y adelgaza Sin dejar de alimentarte.

www.tunuevafigura.com

www. .com

- Másters
- Oposiciones
- Cursos
- Cursos de inglés

Anuncios Google

www.mastersadistancia.com

SIGLO XXI | DIARIO DIGITAL
INDEPENDIENTE,
PLURAL Y ABIERTO

39€
IVA y envío
incluidos

Mini Reproductor MP4 Radio FM / 4 GB / USB
Uno de los reproductores más pequeño y fino del mercado

Martes, 13 de enero de 2009 • Actualizado a las 11:04 (CET) • El tercer diario digital más leído según OJD • Fundado en noviembre de 2003

[VÍDEOS !](#) | [IMÁGENES](#) | [ÚLTIMA HORA](#) | [ENCUESTAS](#) | [EL TIEMPO](#) | [PÁGINAS BLANCAS](#) | [PÁGINAS AMARILLAS](#) | [CALLEJERO](#) | [CLASIFICADOS !](#)

 [Más](#)
OPINIÓNFirmas
Viñetas**ENTREVISTAS Y
CHARLAS DIG.****ESPECIALES**

PUBLICIDAD

- Cursos
- Másters

ESPAÑA**INTERNACIONAL****DEPORTES**

Fútbol
Baloncesto
Motor
Tenis
Balonmano
Ciclismo
Golf
Vela y Copa Am.
Atletismo
Más noticias

ECONOMÍAVivienda
Automóviles**CULTURA Y OCIO**Cine
Televisión
Música
Libros**SOCIEDAD**

Sucesos y tribu.
Ciencia y salud
Religión
Prensa y medios
Educación
Gente

**Gastronomía, vinos
y lugares**

J. Ruiz de Infante

Toros

Ignacio de Cossío

PUBLICIDAD

Carta al director**El conejo como alternativa****Domingo Martínez (Burgos)**

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 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.

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.

Por ello se promociona el conejo como alternativa para las comidas y cenas especiales de la época navideña resaltando su perfil nutricional respecto a otros alimentos más calóricos y grasos.

Publicado el jueves 1 de enero de 2009 a las 17:06 horas.

» [Enviar una carta al director](#)» [Imprimir esta página](#)» [Guardar y compartir](#)

Menéame

Google

Yahoo! Bookmarks

Windows Live

Digg

Delicious

Technorati

Wikio

Blinklist

Fresqui

Facebook

Newsvine

Reddit

**Pequeño
Ligero
Radio FM
LCD 2.0
Táctil
Cámara 1.3
256 Mb
MP3 / MP4
Bluetooth
Tribanda**



**Curso de
Nutrición**

Hasta Experto en
Nutrición
[¡¡¡¡¡¡¡¡](#)

[Información corporativa](#) | [Estadísticas](#) | [Publicidad](#) | [Contacte con nosotros](#)

© SIGLO XXI | Director: Guillermo Peris Peris | Tel: (+34) 669 104458 | info@diariosigloxxi.com | Auditado por

Prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos. Toda responsabilidad derivada de los textos recae sobre sus autores. Reservados todos los derechos.