

[El Diario Manabita - Noticias de Ecuador - Noticias de Manabi](#)

Fecha: Portoviejo, 01-08-2009 **Fuente:** Eldiario.com.ec

D. Martínez Madrid domingo121@gmail.com

El conejo como alternativa

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.



www.Quirumed.com

Anuncios Goooooogle



[Recomendar esta Noticia](#)



[Imprimir](#)

Manabi

[Basura contamina los barrios](#) [Banco Promerica se instala en esta ciudad](#) [La mitad de nacimientos se da mediante cesárea](#) [Comuneros demandan protección del ambiente](#)

Ultimas Noticias

[Correa niega estar en carrera armamentista](#) [Liga de Portoviejo se impuso en su estadio](#) [El Nacional cayó en Casa Blanca](#) [Deportivo Quito se aseguró la punta](#) [Barcelona derrotó a Macará 3-1](#)

Vida

[Eligen Srta. Fundación](#) > [Ver más en Vida](#)

Acción

[Esfuerzo en cada pelea](#) [Esfuerzo en cada pelea](#) > [Ver más en Acción](#)

[Adelgazar con éxito](#)

¡Sin experimentos de dietas! Adelgazar con éxito con BCM
www.programa-bcm.com

[¿Quieres Adelgazar?](#)

Consultanos Dietas Para Adelgazar
Infórmate sin compromisos. Aquí!
Adelgazar.es.Ask.com

[Mejorar tu Peso con Salud](#)

Aprender a comer, Perder Peso, Mantener resultados a Largo Plazo
www.enerzona.net

Anuncios Google



www.Quirumed.com
Anuncios Goooooogle

eldiario.com.ec 2008

Este diario es miembro de [AEDEP](#) by [TelandWeb](#)

