

# Carne de conejo, Carne de la Dieta Mediterránea

- Nuestra tradición alimentaria ha incluido desde tiempo inmemorial la carne de conejo como proteína de uso preferente
- Numerosas propiedades nutricionales hacen de ella una de las opciones más recomendables para los consumidores que buscan seguir un estilo de vida saludable
- Su consumo beneficia a toda la familia: niños, jóvenes, adultos de todas las edades

(2018). La **Carne de Conejo de Europa** es un elemento esencial en una alimentación variada y equilibrada. Llega al consumidor con todas las garantías de **calidad, seguridad alimentaria** y **bienestar animal** que representa su **origen europeo**. Los numerosos beneficios que implica su consumo habitual son la razón por la que la Unión Europea haya puesto en marcha un programa de recuperación de su presencia en la cesta de la compra en **España y Portugal**. Es indiscutible su protagonismo en la tradición gastronómica de la Península Ibérica, donde existen elaboraciones ancestrales de la Carne de Conejo a lo largo y ancho de toda la geografía peninsular. Algunas teorías históricas afirman, incluso, que el nombre de **Hispania** tiene su origen en la acepción fenicia de “Tierra de Conejos”.

## Una de las mejores elecciones para el consumidor de hoy

Cuando se busca mantener un patrón alimentario saludable como la Dieta Mediterránea, la Carne de Conejo es un elemento a tener en cuenta. Su carne es **muy tierna**, con una escasa proporción de fibras colágenas, lo que la convierte en un alimento ideal para todos los miembros de la familia, desde los más jóvenes a los más mayores. Con respecto a otras especies cárnicas presentes en el punto de venta, la de conejo es una de las que **menos grasa** contiene, lo que



**CARNE DE  
CONEJO ¿CÓMO LO  
HACES HOY?**



aumenta su digestibilidad. Por esta razón, se la considera una **carne blanca** y se la engloba en el grupo de las aves, como el pollo, a pesar de proceder de un animal terrestre.

### Similares a las que emplea nuestro organismo

De la misma forma que otras especies de carnes blancas, como el pavo o el pollo, la Carne de Conejo destaca por su **bajo aporte calórico** y su reducido contenido en **colesterol**. De esta forma, representa una opción ideal para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular y el control del peso corporal. Otra de las características por las que es de especial relevancia nutricional es por su contenido en **proteínas de alto valor biológico**, las que mejor asimila nuestro organismo ya que contienen todos los aminoácidos esenciales.

Una ración habitual de unos 200 gramos de carne nos aporta unos **45 g de proteínas** de una calidad superior a las de origen vegetal. Esto se debe a que su composición de aminoácidos es muy similar a la que utiliza el cuerpo humano a la hora de sintetizar sus propias proteínas.

### Vitaminas y minerales

La carne de conejo no solo destaca por su adecuada proporción de grasas insaturadas (mono y poli insaturadas). Además de delicioso, su consumo es excelente para poner a nuestra disposición un considerable número de **micronutrientes** imprescindibles para una alimentación saludable.

Como fuente de minerales, la Carne de Conejo destaca por su importante cantidad de **magnesio, zinc y hierro**. Este último se presenta en su versión *hemo*, lo que implica mayor biodisponibilidad para el organismo, más alta que los hierros inorgánicos presentes en los alimentos de origen vegetal. Además, también aporta **fósforo y potasio**.

En el apartado de las vitaminas, los consumidores de Carne de Conejo se benefician, principalmente, de las más abundantes, que son las del grupo B. En concreto, nos encontramos con vitaminas como la B12, la B3 y la B6, que comparten su protagonismo con otras en menor medida, como la B2 y B1. Además, en la carne de conejo nos encontramos con una elevada presencia de **vitamina E**, de especial relevancia por su poder frente a la oxidación celular.

### Decálogo de razones para incluir la Carne de Conejo de Europa en nuestro día a día

1. Es **magra**, con muy bajo contenido de grasa.
2. Contiene **ácidos grasos insaturados**.

3. No contiene **ácido úrico**, por lo que puede ser una alternativa para las personas que deban controlar este elemento en su alimentación.
4. Posee minerales importantes como el **hierro, zinc y magnesio**.
5. Contiene **vitaminas del grupo B**.
6. Fuente de **proteínas de alto valor biológico**, necesarias en todas las fases de la vida.
7. **Fácil digestibilidad**, por el poco colágeno y bajo perfil graso.
8. Bajo contenido en **sodio**.
9. Aporte calórico de aproximadamente **135Kcal. por cada 100 g**.
10. **Versátil**, existe un inmenso recetario fruto de su presencia histórica en la tradición mediterránea.

### Perfil nutricional de la Carne de Conejo

	Valores medios por 100 g	Valores medios por porción (125g)	% de la Ingesta de referencia de un adulto medio (100 g)	% de la Ingesta de referencia de un adulto medio (125 g)
<b>Valor energético</b>	547,53 kJ / 130,86 kcal	684,41 kJ / 163,58 kcal	6,5 %	8,2 %
<b>Grasas</b>	5,33 g	6,66 g	7,6 %	9,5 %
<b>de las cuales:</b>				
-Saturadas	2,03 g	2,54 g	10,2 %	12,7 %
- Monoinsaturadas	1,28 g	1,60 g	-	-
-Poliinsaturadas	1,97 g	2,46 g	-	-
<b>Hidratos de carbono de los cuales:</b>	0 g	0 g	0 %	0 %
-Azúcares	0 g	0 g	0 %	0 %
<b>Proteínas</b>	20,72 g	25,90 g	41,4 %	51,8 %
<b>Sal</b>	0,14 g	0,18 g	2,3 %	3 %
<b>Niacina</b>	15,53 mg	19,41 mg	97,1 %	121,3 %
<b>Vitamina B6</b>	0,43 mg	0,54 mg	30,7 %	38,6 %
<b>Vitamina B12</b>	7,07 µg	8,84 µg	282,8 %	353,6 %
<b>Potasio</b>	403,77 mg	504,71 mg	20,2 %	25,2 %
<b>Fósforo</b>	258,53 mg	323,16 mg	36,9 %	46,2 %
<b>Selenio</b>	8,70 µg	10,88 µg	15,8 %	19,8 %