

EL VALOR NUTRITIVO DE LA CARNE DE CONEJO

por el Dr. Jaime Camps Rabadà

Ex-presidente de AS.ES.CU. Ex-presidente de la W.R.S.A.

COMPOSICION

A efectos de compararla con las carnes de más uso y según las canales "tipo" de España, señalamos la composición de las diferentes carnes, descontando el hueso.

Las variaciones vienen dadas por los diferentes estados de engrasamiento (alimentación, edad, sexo).

CARACTERISTICAS DIETETICAS

- La más baja en colesterol y en sodio.
- La más baja en grasa.
- La más alta en proteína.
- Todo carne blanca.

PROTEINAS

Son de alto valor biológico y tienen valores de aminoácidos esenciales al hombre, muy próximos a la proteína del huevo (estandar según FAO-OMS).

GRASA

Es una de las carnes con menor contenido en grasa, así como de colesterol, pero tiene suficiente aporte de ácidos insaturados que son también esenciales (oléico, linolénico y linoléico).

MINERALES

Tienen un alto porcentaje de minerales 1,2 por ciento, mientras que el cordero tiene 0,9 por ciento y el cerdo y el pollo 0,8 por ciento.

CARACTERISTICAS DE LA CARNE

Toda la musculatura del conejo doméstico es totalmente blanca, con un bajo contenido en fibras conjuntivas, que son las responsables de la dureza de la carne. La objeción de que la carne de conejo es "seca" es debido al bajo contenido en grasas y en la mayoría de veces por desconocimiento del sistema de preparación culinaria. Al ser los músculos tiernos y móbidos, son fácilmente agredidos por los jugos gástricos en el proceso digestivo. El tiempo de digestión gástrica es de menos de dos horas (por muchos síntomas de que no alimenta, cuando es al contrario), y en cambio el vacuno y pollo está entre dos horas y media a tres, y el cordero graso y cerdo más de cuatro horas. Todo lo precedente ha hecho que venga a denominarse la carne de conejo como la CARNE DIETETICA por excelencia

	Peso Canal	Proteinas %	Grasa %	Agua %	Colesterol grs./100 grs.	Valor Biológico Huevo = 100
Ternera	150 Kgs.	14 - 20	8 - 9	74	-	-
Buey-Añojo...	250 Kgs.	19 - 21	10 - 19	71	90 - 100	69
Cerdo	80 Kgs.	12 - 16	30 - 35	52	70 - 105	70
Cordero	10 Kgs.	11 - 16	20 - 25	63	-	65
Conejo	1 Kg.	19 - 25	3 - 6	70	25 - 50	80
Pescado	-	6 - 10	3 - 15	80	-	-

CONCLUSIONES

La carne de conejo doméstico puede y debe recomendarse a todas las personas que:

- Quieran mantener su agilidad y figura
- Tengan problemas de digestión delicada
- Padezcan trastornos hepáticos
- Tengan hipercolesterolemia
- Inicien problemas circulatorios o de corazón
- Sean ancianos o sean niños de corta edad