

Carne de conejo, una carne magra y saludable

- **La carne de conejo, junto a otro tipo de carnes, pertenece a la categoría de carnes magras, siendo una de las que cuenta con menor contenido calórico.**
- **Se trata de una carne baja en grasas y sodio, y proporciona un gran aporte de proteínas y vitaminas del grupo B (B₃, B₆ y B₁₂)**

Madrid a 21 de marzo de 2017 - Al hablar de carnes magras y carnes blancas se tiende a olvidar la carne de conejo siendo una de las carnes magras por excelencia y con menor contenido calórico, tan solo 131 kcal/ 100 g.

Entre sus propiedades nutricionales encontramos que este tipo de carne cuenta con un elevado aporte de proteínas y vitaminas del grupo B (B₃, B₆ y B₁₂), así como un buen perfil lipídico, un alto contenido en fósforo, y es fuente de selenio y potasio. Su contenido graso es de tan sólo un 5% y se trata de una carne con bajo contenido en sodio.

La carne de conejo es además un alimento que encaja perfectamente dentro de la Dieta Mediterránea, la cual se incluye dentro de un estilo de vida variado y equilibrado, y ha demostrado ser muy beneficiosa para la salud. Así lo ha reconocido la UNESCO, donde este tipo de dieta se incluye dentro de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

La versatilidad es uno de los factores más destacados de la Dieta Mediterránea en la cual las carnes magras, como la carne de conejo, pueden incluirse entre 3 y 4 veces por semana, con una gran variedad de platos y formas de preparación que contribuirán con un estilo de vida saludable.

Una dieta sana y equilibrada como es la Mediterránea, en la que podemos incluir carne de conejo, unido a la práctica de ejercicio físico regular es lo más adecuado para mantener nuestra salud.

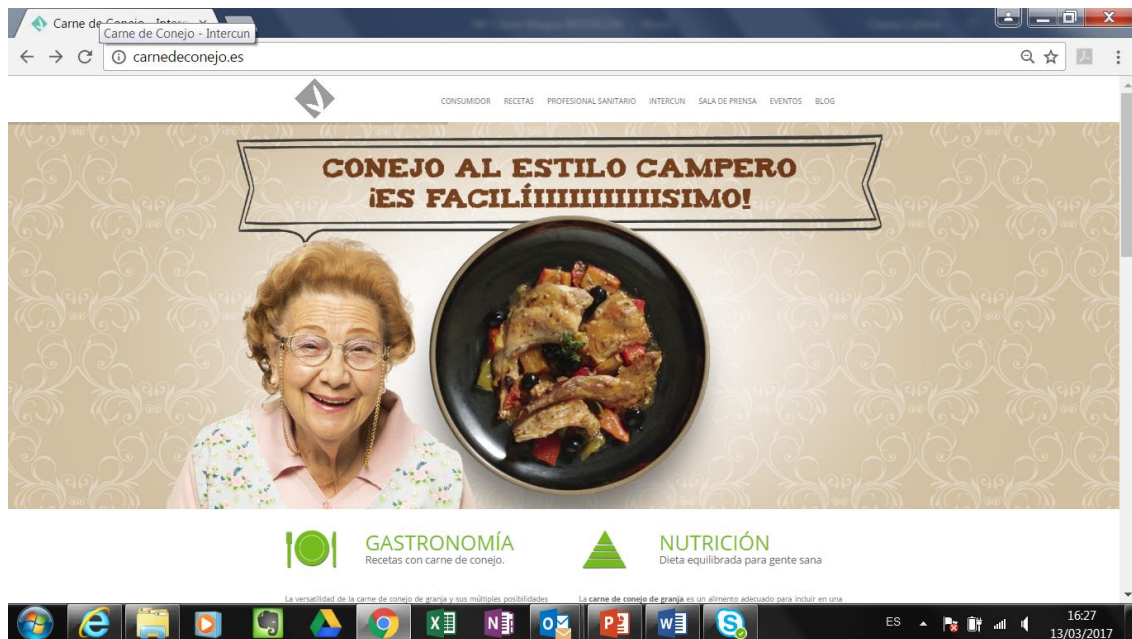
Sobre INTERCUN

INTERCUN es la Organización Interprofesional para impulsar el sector cunícola, reconocida por el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente en el año 2000. INTERCUN representa a la mayoría de los productores de carne de conejo de España y de las empresas de transformación y comercialización.

INTERCUN tiene entre sus objetivos conseguir la calidad máxima en los productos y el control de procesos, la promoción del consumo de la carne de conejo como un alimento esencial en la dieta mediterránea, la búsqueda de la transparencia y eficacia sectorial, la investigación y desarrollo en los diversos ámbitos donde puede avanzar la cunicultura y la carne de conejo, y el cuidado y la mejora del medio ambiente.

Conoce todas las video recetas de la abuela en:

<http://carnedeconejo.es/video-recetas-la-abuela/>



Síguenos en



Para más información:
Álvaro García: alvaro.garcia@sprim.com
Victoria Jaraíz: victoria.jaraiz@sprim.com
Tel: 91 577 90 65