



Rica en nutrientes, baja en calorías y sodio

## **La Carne de Conejo, aliada en la recuperación de los excesos navideños**

- **Entre las recomendaciones de la medicina de Atención Primaria por sus numerosas propiedades nutricionales**
- **Las guías nutricionales de estos facultativos destacan la importancia del consumo de esta carne para todos los colectivos y franjas de edad**
- **Un elemento indispensable de nuestra tradición gastronómica que convence a los profesionales de la salud**

*(Ene-2018)* La época navideña es sinónimo de excesos con la comida que, pasadas las fiestas, conviene compensar. El incremento de la ingesta de productos con una destacada presencia de grasas nocivas, sal y azúcares marca la necesidad de una dieta a la que la carne de conejo tiene mucho que aportar. Tal y como destaca la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, SEMERGEN, en sus **Documentos Temáticos**, esta carne resulta de gran interés por su gran presencia de **proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales**, su **bajo aporte de calorías** y su **escaso contenido en sodio**.

La Atención Primaria es el primer contacto que tiene la población con el ámbito sanitario. Por este motivo, es una de las especialidades con un mayor potencial a la hora de instaurar en los ciudadanos hábitos de vida saludables. Estos **Documentos Temáticos** han sido unos de los focos de interés del último Congreso Nacional de la Atención Primaria. Una cita a la que acudieron más de **4.500 médicos de familia**. Una oportunidad única para presentar **novedades** como las guías nutricionales.

### **Documentos temáticos sobre alimentos y pacientes**

Los médicos de Atención Primaria disponen ahora de **guías** con toda la documentación nutricional necesaria para informar a sus pacientes a la hora de implementar **hábitos de vida saludables**. En lo que respecta a la Carne de Conejo, sus características la hacen merecedora, por parte del colectivo médico, del apelativo de **“muy saludable”**. En todos los **Documentos Temáticos**, lo que equivale a hablar de todas las edades de la población, los facultativos recomiendan su consumo incluyendo, entre otras cosas, la siguiente información para los profesionales de la medicina de atención primaria:

*“La carne de conejo cuenta con unas características que la configuran como muy saludable. Es clasificada como carne blanca, presentando un*



## **INTERCUN informa**

*alto porcentaje en proteínas de elevado valor biológico, un bajo contenido en grasas con una adecuada proporción de grasas saturadas e insaturadas (mono y poliinsaturadas), minerales (fósforo, selenio, potasio, hierro), vitaminas y escasos niveles de ácido úrico y purinas. Debido a que es una carne de fácil digestión y de bajo contenido en grasas su consumo es adecuado en las diferentes etapas de la vida.”*

La **Organización Interprofesional para impulsar el Sector Cunicula, INTERCUN**, tiene a disposición de todo el público, profesional sanitario o no, completa información sobre los beneficios nutricionales de la Carne de Conejo en [www.carnedeconejo.es](http://www.carnedeconejo.es).