



Una de las carnes blancas más sabrosas y fáciles de preparar del mercado

## **La Carne de Conejo, una potente herramienta contra la obesidad infantil**

- **Un elemento tradicional y esencial en una dieta equilibrada**
- **Rica en proteínas y baja en grasa**
- **En nuggets o hamburguesas son una alternativa ideal para los niños, por su sabor neutro y su textura jugosa**

*(Feb 2018)* Nuestro país ha pasado de ocupar el puesto número 7 en el ranking de salud mundial que elabora la Organización de Naciones Unidas, hasta el actual puesto 23. Así se desprende de los estudios que elabora la Organización Mundial de la Salud a nivel internacional y cuyos resultados han visto la luz recientemente. Los expertos que han participado en esta iniciativa de la OMS han relacionado el notable descenso de la calidad de la salud española en tres factores determinantes: consumo de alcohol, sobrepeso y obesidad infantil.

Los profesionales sanitarios coinciden en detectar dos grandes causas detrás de la obesidad infantil. Por un lado, el cambio en la alimentación de los más pequeños de la casa y de los adolescentes, en donde la Dieta Mediterránea ha dado paso a otros patrones alimenticios donde abundan las grasas saturadas, la sal y el azúcar. Este factor convive con el aumento del sedentarismo y la reducción del ejercicio físico vinculado al ocio, pasándose de los juegos en la calle a los asociados con una pantalla.

### **Un recurso al alcance de padres y madres**

Según el estudio Aladino, realizado periódicamente por el **Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad**, en España el **41,3 por ciento** de los niños de 6 a 9 años padece obesidad y sobrepeso en función de los criterios aplicados por Naciones Unidas. La recuperación de los patrones alimentarios tradicionales en la dieta de los niños y jóvenes es una de las vías para paliar la tendencia actual, que ha elevado estas magnitudes hasta niveles que empeoran nuestra salud pública nacional.

En este sentido, la **Carne de Conejo** es una **importantísima aliada** a la hora de confeccionar una dieta saludable para **pequeños y adolescentes**. Su aporte en **nutrientes imprescindibles** para su correcto desarrollo convive con su **escasa cantidad de calorías**, 131 kcal/100 g, entre **las más bajas** de las que podemos encontrar en el mercado. De esta



forma, incluyendo Carne de Conejo en su alimentación estamos cubriendo su necesidad de **proteínas** con las de mejor calidad, las que reúnen **todos los aminoácidos esenciales** y que son fácilmente asimilables por nuestro cuerpo. Además, son una interesante fuente de **vitamina B** (B3, B6 y B12) y minerales, como el **fósforo**, el **selenio** o el **potasio**.

### **Una ayuda desde Intercun**

La **Organización Interprofesional para impulsar el Sector Cunicula, INTERCUN**, ha reunido en su web recetas muy sencillas que recibirán la aprobación de los más pequeños de la casa. Entre ellas, podemos encontrar **clásicos del gusto infantil** elaborados de una **forma más ligera y saludable**:

#### ➤ **Nuggets de Conejo**

<http://carnedeconejo.es/nuggets-de-conejo/>

#### ➤ **Hamburguesas de Conejo**

<http://carnedeconejo.es/hamburguesas-de-conejo/>

Recuperar los patrones alimentarios tradicionales y el ejercicio físico... dos objetivos necesarios para mejorar la salud de niños y adolescentes en los que la Carne de Conejo puede ser una gran aliada.