

CENTRO DE INVESTIGACIÓN
DE ENDOCRINOLOGÍA
Y NUTRICIÓN. FACULTAD
DE MEDICINA
DE VALLADOLID

UN ALIMENTO MUY RECOMENDABLE



**DANIEL
DE LUIS**

**CATEDRÁTICO DE
ENDOCRINOLOGÍA Y
NUTRICIÓN DE LA UVA**

Desde el punto de vista nutricional, este tipo de carne tiene muy poca grasa (inferior al 5%) sin perder las propiedades nutricionales de los alimentos de origen animal, como es el alto contenido en proteínas (superior al 20%). Incidiendo en su bajo contenido en grasa, además, la grasa saturada (la mala) solo representa un tercio de su contenido, con la peculiaridad de que la mayor parte es un tipo especial de grasa saturada (ácido esteárico) que se transforma en ácido oleico en el organismo, es decir, se transforma en ácidos grasos monoinsaturados (grasas buenas), presentando por tanto efectos protectores a nivel cardiovascular.

Su contenido en colesterol es muy bajo (71 miligramos por cada 100 gramos). Comparándola con otros tipos de carne de consumo habitual en nuestra dieta, la carne de conejo presenta otras ventajas, como es su bajo contenido en sodio (67 miligramos por 100 gramos), convirtiéndola en ideal para pacientes con hipertensión arterial.

Además, es habitual que en las recetas en las que usamos este tipo de carne se incluyan hierbas aromáticas, lo cual permite prescindir de la sal para su cocinado. Su contenido en purinas también es bajo; por ello es una carne que puede formar parte de la dieta de los pacientes con hiperuricemia (ácido úrico alto).

Con respecto a otros minerales, destaca su alto contenido en potasio, selenio, hierro, zinc y magnesio. Dentro de las vitaminas, las más abundantes son las del grupo B. Por tanto, su alto contenido en proteínas, bajo aporte de grasas, colesterol, purinas y sodio la convierten en una carne ideal para la dieta de pacientes con riesgo cardiovascular, hipertensión arterial, hiperuricemia y alteraciones en los niveles de colesterol en sangre.

Por cada 100 gramos

Calorías	Agua	Proteínas	Hidratos de Carbono	Colesterol
133 kcal	72,4 g	23 g	0,0 g	71 mg



Por alguna extraña razón, por unas costumbres que han desterrado mucho su consumo en los hogares, el conejo produce rechazo a muchas personas y ni llega a la mesa familiar ni lo hace habitualmente tampoco en menús de instituciones o de restaurantes. Sin embargo, su carne es de lo más recomendable, con escasa grasa y nutritiva, y lo es ya para los niños –muchos pediatras así lo recomiendan específicamente–, para los más mayores y, especialmente, para las personas que pretenden llevar una dieta adecuada por su alto colesterol, su hipertensión o de bajas calorías.

Es sabroso, es sano y es versátil en la cocina. Especialmente rico en trozos pequeños (y poco reconocibles) fritos y al ajillo, pero también en preparados al horno o guisos. Además de contener poco sodio, se le puede aderezar con hierbas aromáticas y así se reduce muy bien su contenido en sal, incluso puede evitarse del todo.

Su carne es por ello y por su bajo nivel en grasas considerada cardiosaludable. En los

últimos años se ha producido la sustitución del conejo de monte por el de granja. Las diferencias entre estas dos especies son importantes porque el criado posee una cantidad de grasa superior al de monte debido a la escasa movilidad que mantiene durante su cría. Su sabor es suave y presenta una carne de un color

rosáceo claro. Se puede conseguir en las carnicerías durante todo el año.

El conejo de monte es ligero y fino, con una carne rojiza, algo más dura y con un nivel de grasa inferior al de granja. El sabor es intenso gracias a su dieta. Para su consumo hay que esperar al otoño e invierno, a la época de caza.

En la cocina son muy apreciados los preparados con arroz, los macerados y luego fritos y, particularmente, los escabechados. La mayor parte del conejo que se consume en España procede de granjas especializadas. Hay más de seis millones de conejos de cría. Sin embargo, esta carne está ligada tradicionalmente a la caza menor y remite a los sabores del campo. Así, aunque el conejo se puede preparar de muchas maneras, gana en presencia y sabor cuando se cocina estofado o guisado con verduras de temporada, setas y frutos del bosque. Para realzar su sabor se deja reposar en una marinada de vino con zanahorias, perejil, ajo y tomillo, y debe conservarse ya limpio en el frigorífico. Su carne es apropiada para el escabeche y se puede aderezar con diversos adobos. Y las sobras, muy adecuadas para salsas, croquetas, rellenos...

Esta carne se mantiene en buen estado durante un año si se congela el conejo entero, y durante nueve meses, si se prepara por piezas, aunque la calidad disminuye con el tiempo. Para descongelarlo, la mejor manera de hacerlo es lentamente en la nevera.

UN POCO DE HISTORIA

HISPANIA, TIERRA DE CONEJOS

Los fenicios llamaban a las costas de la Península Ibérica 'I-Senphan-ia' (pronunciado Isepania), que significa 'tierra de conejos'. Este parece el origen más aceptado de la palabra. La evolución de este nombre derivaría en Hispania y, de ahí, España. Era un animal poco conocido para ellos y muy visible en toda la península. Otra posibilidad respecto de la raíz fenicia 'span' es su significado de 'oculto', que indicaría que tomaban a Hispania como un país escondido y remoto. Con el nombre de Hispania, los romanos denominaban a la península, mientras los griegos preferían llamarla Iberia. El historiador griego Polibio, en el siglo II a. C., escribió sobre el conejo: «Visto de cerca se asemeja a una liebre pequeña, mas cuando se le tiene en las manos se ve que es de forma muy diferente y sabe también de modo distinto al comerlo. Vive la mayor parte del tiempo bajo tierra».



**ANA
SANTIAGO**