

Carne de conejo:

la clave para una dieta equilibrada y saludable



Para cuidar el organismo, es esencial seguir una alimentación saludable y variada. Por eso, conocer los alimentos que incluimos en la dieta nos permite ajustarla a nuestras necesidades personales.

1

¿Qué son las carnes blancas?

Las carnes blancas son aquellas con menor contenido de mioglobina, lo que les da un color más claro.



Beneficios

Salud cardiovascular, control de peso, mantenimiento de masa muscular, salud ósea y sistema inmunológico.



2

Principales carnes blancas

Carne de conejo

Pollo

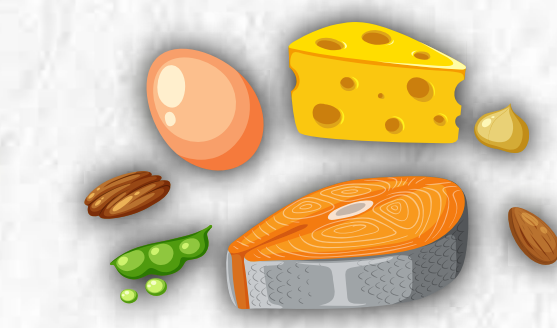
Pavo

Codorniz

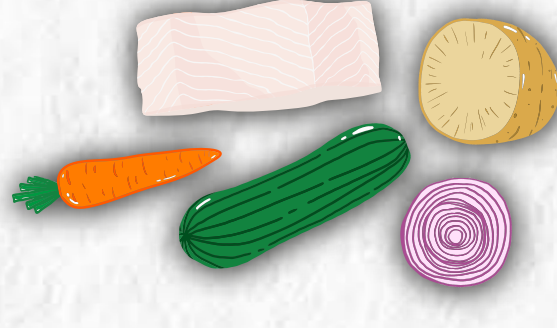


3

Beneficios de la carne de conejo



Alta en proteínas: fuente de proteínas de alta calidad, esenciales para el crecimiento y la reparación de tejidos.



Baja en grasas: es una de las carnes con menor contenido de grasa, ideal para dietas equilibradas.



Rica en vitaminas y minerales: aporta vitaminas del grupo B y minerales esenciales para la salud de huesos e inmunológica.

4

Comparativa nutricional

Carnes	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
Conejo	133	23	4.6	0
Codorniz	106	23	1.6	0
Pavo	107	21.9	2.2	0
Pollo	167	20	9.7	0

Fuente: Fundación Española de la Nutrición (FEN).

5

La carne de conejo en la cocina

Versatilidad: combina con numerosos ingredientes y guarniciones.



Digestibilidad: fácil de digerir, recomendada para todos los miembros de la familia.

Sabor y textura: agradable sabor y textura que se adapta a muchas recetas.

Ahora que conoces los beneficios y las características de la carne de conejo, puedes estructurar mejor tu dieta para comer sano y variado.

¡Incorpora la carne de conejo y disfruta de sus beneficios nutricionales y su delicioso sabor!