

TIERNÍSIMA

PARA TENER EN CUENTA

Positivo



Precaución

Pertenece a la categoría de las carnes magras, por lo que **es buena para el sistema cardiovascular y digestivo.**

Sólo el 38% de su grasa es saturada, la monoinsaturada tiene efecto cardioprotector.

Tiene un valor calórico más reducido con relación a otros tipos de carnes.

Contiene únicamente 0,057 g de sodio por cada 100 g, por lo que **es aconsejable para hipertensos.**

Tiene hierro hemo, de más fácil absorción que el vegetal, por lo que **complementa el consumo de carne vacuna.**

Posee zinc y magnesio, minerales que cumplen numerosas funciones en el organismo, vinculadas al crecimiento, a la reparación de tejidos y al funcionamiento del sistema muscular y nervioso.

Tiene un alto contenido en fósforo, **muy bueno para nutrir nuestro cerebro y para mejorar nuestra memoria.**

Es rico en vitaminas del complejo B, fundamentalmente la B12, **importante en las mujeres en edad reproductiva.**

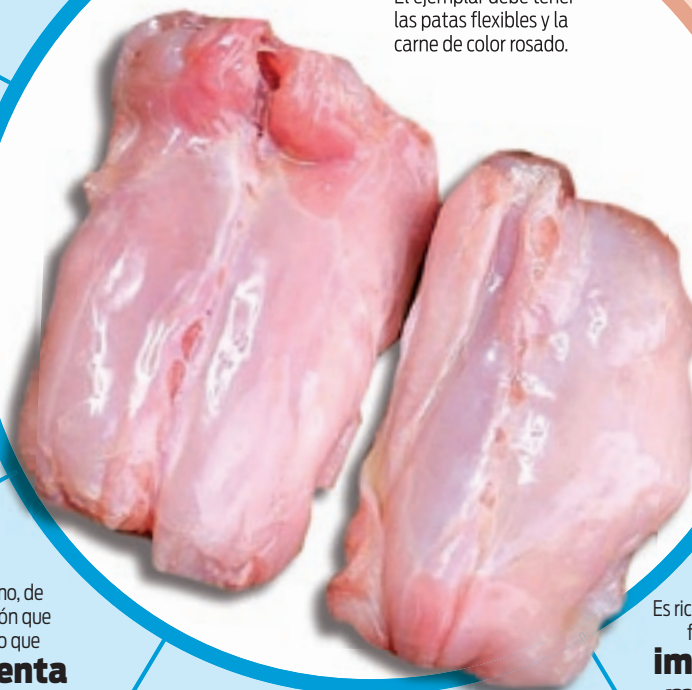
Es blanda, fácil de masticar y digerir, y de sabor agradable, por lo que es **recomendable para niños pequeños y adultos mayores.**

Tiene gran versatilidad en la cocina, se condimenta mediante combinación de hierbas que facilitan evitar la sal.

Casi la mitad del peso del conejo **se desperdicia al eliminar los huesos.**

Cómo elegirla

El ejemplar debe tener las patas flexibles y la carne de color rosado.



COMPARACIÓN NUTRICIONAL

(grasas saturadas en 100 gramos).

Conejo cocido

2,51 g

Pollo con piel cocido

3,5 g

Cerdo semimagro horneado

6,12 g

Vaca semimagra asada

7,77 g

INGESTA RECOMENDADA

Dos veces por semana, alternada con carne de pollo, pescado y vacuna.