

# Conejo



## Rabbit

### *Oryctolagus cuniculus*

El conejo es uno de los mamíferos representativos de la caza menor aunque también se cría en granjas. Se cree que es originario de África desde donde pasó a España y después a Francia. Debido a su importante procreación el hábitat del conejo se ha extendido a lo largo de toda la Península. La carne de conejo es de color rosado, es apetitosa y fácil de digerir, ideal para las dietas bajas en calorías y grasas. Hoy en día, España es el tercer productor mundial de carne de conejo.

Según los expertos los conejos jóvenes son los más apreciados para utilizar en la cocina debido a que su carne es más tierna y los más viejos son utilizados para la elaboración de patés y terrinas.

Asimismo la carne del conejo tiene unas características diferentes según sea conejo de monte o de granja. El **conejo doméstico** (*Oryctolagus cuniculus*) suele tener más cantidad de grasa, su carne es de color rosáceo claro y tiene una textura tierna que va disminuyendo con la edad de sacrificio. Su sabor es más suave que el del **conejo silvestre** (*Oryctolagus Cuniculus Algerus*). La carne de este último es más rojiza, con menos cantidad de grasa y más dureza.

El conejo está presente en numerosas y sabrosas recetas populares como son con arroz, con caracoles, a la cazuela...

## Estacionalidad

Este alimento está disponible durante todo el año.

## Porción comestible

65 g por 100 gramos de alimento.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de elevado valor biológico, fósforo, selenio, niacina y vitaminas B<sub>12</sub>.

## Valoración nutricional

La carne de conejo tiene un considerable valor nutricional. Su componente mayoritario es el agua y le sigue la proteína de gran importancia, tanto desde el punto de vista de su cantidad —superior al de la media del grupo de carnes— como de su calidad, reflejada en un elevado valor biológico.

El conejo se puede considerar una carne magra ya que el porcentaje de lípidos de su composición es inferior al 5%. En la grasa del animal están presentes ácidos grasos insaturados, especialmente monoinsaturados, y un porcentaje, algo menor del 50% de los lípidos totales, de ácidos grasos saturados. Este hecho es contrario a la idea tan difundida de que todas las grasas animales poseen mayoritariamente ácidos grasos saturados.

Aunque el músculo del animal vivo contiene una pequeña cantidad de hidratos de carbono en forma de glucógeno, éste se destruye en los procesos postmórtem, de forma que la carne de liebre no contiene hidratos de carbono.

El conejo es fuente de vitaminas hidrosolubles del grupo B y destaca por su aporte de minerales como hierro y cinc de alta biodisponibilidad, magnesio, potasio, fósforo, selenio, entre otros. El bajo contenido en sodio junto con el considerable aporte de potasio puede otorgar a esta carne un papel positivo en la prevención y control de la hipertensión.

El hecho de que el conejo tenga poca grasa y su carne presente fácil digestibilidad, hace que su consumo sea muy adecuado en personas con un aparato digestivo delicado.

Las actuales recomendaciones nutricionales, aconsejan el consumo de 3 a 4 raciones a la semana de carnes magras, alternando el consumo entre distintos tipos, entre los que está, sin duda, el conejo.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (230 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	133	199	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	23	34,4	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	4,6	6,9	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,55	2,32	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,09	1,63	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,92	1,38	17	13
ω-3 (g)*	0,233	0,348	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,662	0,990	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	71	106	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	72,4	108	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	22	32,9	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1	1,5	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	25	37,4	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	1,4	2,1	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	67	100	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	360	538	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	220	329	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	17	25,4	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,1	0,15	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,19	0,28	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	12,5	18,7	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,5	0,75	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	5	7,5	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	10	15,0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	—	—	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	—	—	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	—	—	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,13	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CONEJO, LIEBRE). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \*Datos incompletos.