

# colaboraciones

## ELEVADO VALOR NUTRITIVO DE LA CARNE DE CONEJO DOMESTICO

por el Dr. Jaime Camps Rabada.

La carne de conejo doméstico ha tenido hasta hoy un "handicap" basado en 3 puntos:

- Solía ser considerada una carne para gente humilde que se producía esta carne en corral o cobertizo al no poder adquirir otra.
- Considerada erróneamente una carne de difícil digestión por las cocciones realizadas, acompañadas muchas veces de especias y picantes y abundantes salsas aceitosas.
- Era tenido por carne roja por confundirlo con el conejo de monte, que por su sistema de vida, la composición y características organolépticas de la carne, son muy distintas al conejo doméstico.

Ha llegado ya el momento de desterrar todos estos tabúes y resaltar las cualidades gastronómicas y dietéticas de la carne de conejo "de granja".

### COMPOSICION.

A efectos de compararla con las carnes de más uso y según las canales "tipo" de España, señalamos la composición de las diferentes carnes, descontando el hueso. (Promedio de diferentes autores):

	<i>Peso canal</i>	<i>Proteínas %</i>	<i>Grasas %</i>	<i>Agua %</i>	<i>Colesterol mgs./100 grs.</i>	<i>Valor biológico Huevo = 100</i>
Tenera	150 Kg.	14 - 20	8 - 9	74	-	-
Buey - Añejo	250 Kg.	19 - 21	10 - 19	71	90 - 100	69
Cerdo	80 Kg.	12 - 16	30 - 35	52	70 - 105	70
Cordero	10 Kg.	11 - 16	20 - 25	63	-	65
<b>Conejo ▶</b>	<b>1 Kg.</b>	<b>19 - 25</b>	<b>3 - 6</b>	<b>70</b>	<b>25 - 50</b>	<b>80</b>
Pescado	-	6 - 10	3 - 15	80	-	-

Las variaciones vienen dadas por los diferentes estados de engrasamiento (alimentación, edad, sexo).

### PROTEINAS.

Son de alto valor biológico y tienen valores de aminoácidos esenciales al hombre, muy próximos a la proteína del huevo (estandar según FAO-OMS).

### GRASA.

Es una de las carnes con menor contenido de grasa, así como de colesterol pero tiene suficiente aporte de ácidos insaturados que son también esenciales (oléico, linolénico y linoléico).

### MINERALES.

Tiene un alto porcentaje de minerales 1'2 por ciento, mientras que el cordero tiene 0'9 por ciento y el cerdo y el pollo 0'8 por ciento.

## CARACTERISTICAS CARNE .

Toda la musculatura del conejo doméstico es *totalmente blanca*, con un bajo contenido en fibras conjuntivas que son las responsables de la dureza de la carne. La objeción de que la carne de conejo es "seca" es debido al bajo contenido en grasas y en la mayoría de veces por desconocimiento del sistema de preparación culinaria.

Al ser los músculos tiernos y mórvidos, son fácilmente agredidos por los jugos gástricos en el proceso digestivo. El tiempo de digestión gástrica es de menos de 2 horas (por muchos síntomas de que no alimenta, cuando es al contrario), y en cambio el vacuno y pollo está entre 2 horas y media a 3, y el cordero graso y cerdo más de 4 horas.

Todo lo precedente ha hecho que venga a denominarse la carne de conejo como la *CARNE DIETETICA* por excelencia.

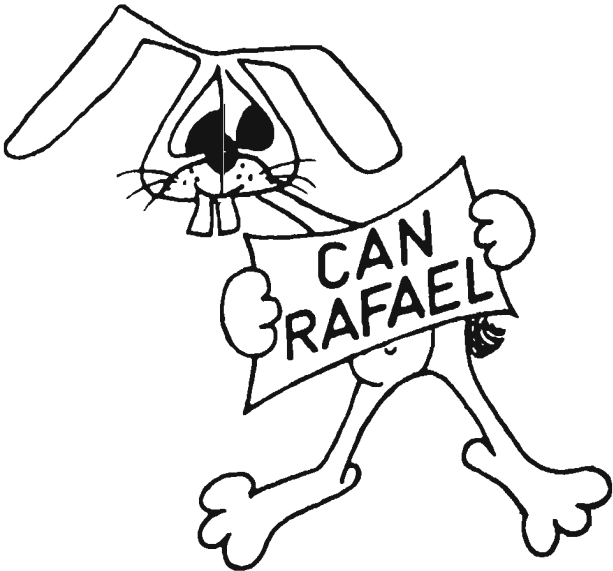
## CONCLUSIONES

La carne de conejo doméstico puede y debe recomendarse a todas las personas que:

- \* Quieran mantener su agilidad y figura.
- \* Tengan problemas de digestión delicada.
- \* Padezcan transtornos hepáticos.
- \* Tengan hipercolesterolemia.
- \* Inicien problemas circulatorios o de corazón.
- \* Sean ancianos o sean niños de corta edad.

Resumiendo: La carne de conejo es apta y recomendable para *TODO EL MUNDO*.

CENTRO DE SELECCION  
DE RAZAS PURAS.



**CUNICULTURA FREIXER**  
Ctra. Vidrà, 28  
Tels. 855 02 69 - 855 03 42  
Sant Quirze de Besora  
BARCELONA - ESPAÑA

**Novedad**



**CUNICULTOR**  
CALEFACCIONE SUS CAMADAS DE  
GAZAPOS POR 0,6 Ptas./día  
CON LA  
PLACA CALEFACTORA ESPECIAL

---

**MASALLES, S.A.**

Ventas y fábrica: Industria, 6  
Ripollet (Barcelona)  
Tel. (93) 692 18 24 y 692 09 89  
Ventas y granja: Dosrius, 38  
(Junto Parque Laberinto, de Horta)  
Barcelona (35)  
Tel. 229 58 47 y 229 25 71