



La carne de conejo

Esa apreciada y beneficiosa carne blanca

De isabel — Miércoles, 22 de Octubre del 2014 a las 17:52

Sabemos que la carne es un alimento rico en proteínas, y sabemos también que hay dos tipos de carnes, las llamadas rojas, y las blancas.

No confundir la carne roja con la blanca. A este último grupo, la de carnes blancas, pertenecen las carnes de aves (pollo, pavo...) y, naturalmente, la de conejo, que tiene muy bajo contenido en grasas (aportan unas **140 calorías por 100 gramos**).

Para nuestro organismo, resulta mucho más saludable la carne blanca que la carne roja, aunque a esta última, no debemos desestimarla, pero si consumirla menos veces a la semana ya que no hay que olvidar que, tanto la carne roja, como la carne blanca, son **ricas en vitaminas**, especialmente en vitamina **B12**, muy beneficiosa e importante para la salud y para la producción de **glóbulos rojos**.

Al ser la carne blanca muy fácil de digerir, se convierte en una opción muy sana. Se recomienda, especialmente, acompañarla de ensaladas, verduras u hortalizas en las **dietas de adelgazamiento**, siendo también, imprescindible en una dieta beneficiosa y equilibrada. Es, además un excelente **aliado en la dieta de todo deportista**, ya que nos será de ayuda para aumentar los tejidos musculares y su calidad.

Contiene un elevado contenido en potasio y, por su bajo contenido en sodio, es indicado para las personas con **problemas de hipertensión**. Recomendable también, para todos aquellos que precisan hacer **dieta para bajar el colesterol**.

También su alto contenido en minerales, como **el Zinc, el Magnesio y el Hierro**, hace que la carne de conejo, sea esencial para el buen funcionamiento y mantenimiento del equilibrio de nuestro organismo.

Y además de todo lo expuesto, es un alimento que **resulta muy económico**, y esto en los tiempos que corren, también es importante.