

4. Conclusiones

La carne de conejo presenta elevada densidad nutricional, por su alto aporte de proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales, y su bajo contenido en calorías. Además aporta una cantidad baja de grasa, siendo esta mayoritariamente de tipo insaturado, saludable a nivel cardiovascular. Además aporta vitaminas del grupo B, y minerales interesantes como fósforo, hierro y magnesio. Destaca el contenido en nutrientes antioxidantes como el selenio y cinc, que ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares y degenerativas. Por otro lado, presenta un aporte bajo en sodio y alto en potasio, lo cual se adapta a las recomendaciones para la prevención de la hipertensión.

Las últimas evidencias científicas indican que tras el seguimiento de las mujeres bajo estudio con hipercolesterolemia, se ha visto que los niveles de colesterol mejoran en aquellas que

lo tenían elevado. Además, se observan algunos valores interesantes de "efecto protector" sobre los parámetros hepáticos de las participantes.

Los niveles de ácido úrico descienden de forma significativa después de 8 semanas de consumo de carne de conejo, lo que indica que estamos ante un alimento de consumo recomendado en personas con niveles de ácido úrico elevados. Por otro lado, la carne de conejo, consumida en el tiempo, resulta adecuada en dietas para el control del peso.

En consecuencia, estamos ante una carne recomendable a nivel nutricional, que puede ser incluida en la alimentación de las mujeres a partir de los 40 años, contribuyendo a prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, e hiperuricemia, así como promoviendo el control del peso corporal.

5. Receta saludable con carne de conejo

JAMONCITO DE CONEJO RUSTIDO CON VERDURAS

Ingredientes (4 personas):

- Cuartos trasero conejo 4 unidades
- Vino tinto 1 l
- Zanahoria 100 g
- Puerro 100 g
- Patatas 100 g
- Coñac 50 ml
- Ajos tiernos 50 g
- Cebolleta 50 g
- Jengibre 30 g
- Pétalos de flores 10 g
- Romero 10 g
- Piel de naranja 10 g
- Piel de limón 10 g
- Canela en rama 10 g
- Gelatina 6 g
- Orégano 5 g
- Pimienta 5 g
- Enebro 5 g

Elaboración

Poner los cuartos traseros de conejo en una bandeja honda y sazonar con las especias (romero, orégano, jengibre y pimienta); añadir el vino, el coñac, todas las verduras limpias y cortadas en juliana, el enebro, la piel de naranja y limón y la canela. Dejar que macere 3 h. Sacar después las piezas de conejo, marcarlas en la sartén y poner en una cazuela. Los cítricos y todo lo demás del escurrido se dora en una sartén para que tenga un sabor tostado y se añade también a la cazuela del conejo. Tapar con papel grasoso vegetal, y cocer durante 45 min. hasta que quede blando. Hacer un puré con la patata cocida y su propio agua de la cocción; añadir las hojas de gelatina. Dejar reposar en una bandeja y cortar en bastones.

Presentación

Poner un poco de verdura asada en el centro del plato y un trozo de conejo; salsear (si necesita ligado se puede usar algo de maicena) decorar con los bastones de patata y unos pétalos de flor (opcional).



Valoración nutricional/ración:

Energía (Kcal)	312
Proteínas (g)	34
Lípidos (g)	8
Ácidos grasos saturados (g)	3
Colesterol (mg)	40
Hidratos de carbono (g)	12
Sodio (mg)	22

Hablamos de un plato que contiene gran variedad de ingredientes típicos de la gastronomía mediterránea, a la vez que incorpora ingredientes de otras culturas como el jengibre, o poco empleados en la cocina cotidiana como la gelatina o los pétalos de flores, los cuales dan un toque especial a una receta tradicional.

Referencias:

1. Informe Técnico sobre la Composición y el Valor Nutricional de la Carne de Conejo de Granja. INYTA, Universidad de Granada. 2008.
2. Mataix Verdú J. Alimentación y Nutrición Humana, 2ª edición. Ergón. 2009.
3. Monográfico Carne de Conejo según el Panel de Consumo Alimentario. MARM. 2007.
4. Valoración de la Dieta Española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario. MARM/FEN. 2008.
5. Villarino Marín A, Martínez Álvarez JR, Serrano Moragas L, Villarino Sanz M. Estudio de los efectos de la carne de conejo en la dieta de mujeres de más de 40 años sobre el índice de masa corporal, el perfil lipídico y los hábitos alimentarios. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. 2009.

Publicación especialmente dirigida a profesionales de la salud ofrecida por cortesía de:



Para más información:

CENTRO DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

902 995 681

www.intercun.org intercun@sprim.com

CARNE DE CONEJO: EQUILIBRIO Y SALUD

REVISTA CIENTÍFICA DE NUTRICIÓN

Nº 12 • Diciembre 2009



Alimentación de la mujer tras los 40

Editorial

Dr. Antonio Villarino Marín.

Catedrático de Bioquímica y Profesor de Nutrición. Universidad Complutense de Madrid. Presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA).

Las cualidades nutricionales de la carne de conejo hoy en día son bien conocidas por los profesionales de la salud, si bien, el consumo de este alimento es muy bajo, apenas 1,5kg/persona/año.

Con el fin de demostrar los beneficios de incluir esta carne de manera regular y estructurada, así como en diferentes formas de elaboración en la dieta de mujeres a partir de los 40 años, hemos realizado un estudio a lo largo de un período de dos meses para determinar la influencia de diversos parámetros sanguíneos y metabólicos.

El estudio se realizó en una Comunidad Religiosa, para poder conseguir la mayor fiabilidad en el seguimiento dietético. Los resultados de este estudio han permitido evidenciar mejoras en el perfil lipídico, así como un efecto protector sobre los parámetros hepáticos. Asimismo en este grupo se ha puesto de manifiesto un descenso significativo del ácido úrico y el mantenimiento del Índice de Masa Corporal en niveles adecuados.

Por todo ello, podemos concluir que la carne de conejo es un alimento adecuado a incluir dentro de los planes dietéticos de este grupo poblacional. Además, el grado de satisfacción, corroborado por las correspondientes encuestas, demuestra que es una carne muy apreciada en el citado grupo, superando incluso a otros tipos de carne habituales en la dieta.

1. Introducción

La salud de las mujeres de más de 40 años, ha de valorarse desde un punto de vista integral (físico, funcional, psicológico y social) y de forma individual, ya que la edad cronológica no siempre se corresponde con el estado fisiológico. Una de las variables a tener en cuenta en la valoración de la salud de la mujer es el estado nutricional, como factor relevante en la prevención y el tratamiento de enfermedades.

Las enfermedades relacionadas con la alimentación y la nutrición van en aumento, y se presentan cada vez a edades más tempranas. Desde sobrepeso y obesidad, hasta afecciones cardiovasculares y enfermedades crónicas, son problemas que se presentan cada vez con mayor frecuencia. Además, otros factores como el estilo de vida, que incluye la práctica de actividad física, el consumo de alcohol o tabaco entre otros posibles hábitos inadecuados, influyen en el estado nutricional de las mujeres e, indudablemente, en su estado de salud.



SUMARIO

1. Introducción
2. Necesidades nutricionales
3. Evidencia científica de los beneficios de la carne de conejo en mujeres de más de 40 años
4. Conclusiones
5. Receta saludable con carne de conejo

2. Necesidades nutricionales

Con el fin de prevenir diversas patologías y gozar de buena salud, se recomienda seguir una dieta variable y equilibrada, con la presencia de todos los grupos de alimentos en las cantidades adecuadas para promover el aporte correcto de todos los nutrientes.

Las necesidades energéticas disminuyen gradualmente con la edad, debido a que el organismo presenta un menor gasto energético en reposo. Por lo tanto, debe tenerse en cuenta la reducción del aporte de calorías con la dieta desde los 40 años, y muy especialmente a partir de los 60 años. Se recomienda elegir alimentos de alta densidad nutricional, con un bajo contenido energético. La carne de conejo presenta elevada densidad nutricional, por su alto aporte de proteínas de alto valor biológico (20,7g/100g de carne de conejo), vitaminas y minerales, y su bajo contenido en calorías (130 Kcal.), ayudando así a mantener un IMC saludable.

Los hidratos de carbono deben suponer el 50-60% del valor calórico total de la dieta. El aporte debe ser en su mayoría en forma de hidratos de carbono complejos. Además, se recomienda un consumo de unos 30 gramos de fibra al día.

Las proteínas deben suponer el 10-15% del valor calórico total. Si bien éstas se encuentran tanto en alimentos de origen animal como vegetal (legumbres, cereales, etc.), éstas últimas presentan una calidad menor, ya que no contienen todos los aminoácidos esenciales que deben ser ingeridos a través de la dieta. Por su parte, las proteínas de origen animal, o proteínas de alto valor biológico, presentes en carnes, como la carne de conejo, así como en pescados, huevos y lácteos, presentan todos los aminoácidos esenciales para el organismo.

Los lípidos o grasas deben suponer un aporte de aproximadamente el 30% de las calorías totales diarias, ya que ejercen diferentes funciones vitales para el organismo. Sin embargo, no se debe abusar de su consumo, ya que tras los 40, suele aumentar la cantidad de grasa corporal en la mujer, además esta se redistribuye, pasando de los glúteos y los muslos a depositarse a nivel abdominal.

Por su parte, el perfil lipídico debe ser adecuado. Los ácidos grasos insaturados deben ser mayoritarios y se debe limitar el aporte de ácidos grasos saturados y trans.



La carne de conejo es baja en grasa (5g/100g de carne de conejo), y tiene un perfil de ácidos grasos mayoritariamente insaturado (3,25g/100g).

Por otro lado, el aporte de colesterol a través de la dieta ha de ser menor a 300mg/día. La carne de conejo presenta un aporte bajo de colesterol, tan sólo 26,5mg/100g, por lo que es una carne adecuada a incluir en dietas cardiosaludables.

Además, debe asegurarse un aporte adecuado de vitaminas y minerales con el fin de prevenir las patologías cardiovasculares y osteomusculares, cuya prevalencia aumenta en mujeres a partir de los 40 años.

El aporte de vitamina D y calcio son imprescindibles en la mineralización ósea, por lo que deben aportarse en cantidad suficiente. Además, las hormonas femeninas, que protegen durante la etapa fértil, dejan de actuar a partir de la menopausia, constituyendo un factor de riesgo de aparición de enfermedades óseas.

Los nutrientes antioxidantes como la vitamina C, la A y la E, junto al selenio y el cinc, previenen las enfermedades cardiovasculares y degenerativas.

Por otro lado, las vitaminas del grupo B están presentes en diferentes funciones del organismo. La carne de conejo es una excelente fuente de vitaminas B₃, B₆ y B₁₂. La niacina o vitamina B₃ interviene en el mantenimiento del buen estado del sistema nervioso y mejora el sistema circulatorio. La carne de conejo aporta prácticamente el 100% de las necesidades diarias de vitamina B₃ por ración (125g de carne de conejo). La Piridoxina o vitamina B₆ participa en el metabolismo de los aminoácidos. Una ración de conejo aporta más de una tercera parte de las recomendaciones diarias de vitamina B₆. La cianocobalamina o vitamina B₁₂ es esencial para las células hematopoyéticas de la médula ósea, y su déficit produce anemia y degeneración

de células neuronales. Una ración de conejo aporta tres veces la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) de vitamina B₁₂, por lo que su consumo cubre las necesidades.

En cuanto a minerales de interés, el fósforo ayuda a prevenir la desmineralización ósea tras la menopausia. Éste destaca en carne de conejo, que cubre casi un 40% de las CDR. El selenio es un antioxidante muy adecuado para la prevención de enfermedades cardiovasculares y degenerativas. El contenido en selenio en carne de conejo es reseñable, cubriendo el 20% de la CDR para este mineral.

La carne de conejo también tiene cantidades significativas de hierro, magnesio y cinc. Según "La valoración de la Dieta Española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario", publicada en 2007, las mujeres españolas son deficitarias en hierro y cinc, siendo la carne de conejo un alimento que colabora a cubrir las necesidades de estos nutrientes.

En cuanto al sodio, su exceso aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, por lo que debe limitarse su consumo. Además, el potasio está muy relacionado con éste en la aparición de hipertensión, recomendándose un aporte bajo de sodio y alto de potasio. La carne de conejo presenta una cantidad baja en sodio (56,5mg/100g) y alta en potasio (403,77mg/100g), cubriendo el 20% de la CDR para este mineral, por lo que resulta adecuada para la prevención de la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares, siempre que en su preparación se sustituya la sal por especias y hierbas aromáticas para minimizar el aporte de la misma.

Las guías alimentarias para la población española recomiendan una frecuencia de consumo de 3-4 raciones a la semana para las carnes magras, dentro de las cuales se encuentra la carne de conejo. Una ración de carne de conejo corresponde a 125 gramos.

3. Evidencia científica de los beneficios de la carne de conejo en mujeres de más de 40 años

Según el "Estudio de los efectos de la carne de conejo en la dieta de mujeres de más de 40 años sobre el índice de masa corporal, el perfil lipídico y los hábitos alimentarios", la carne de conejo es un alimento idóneo dentro de una dieta saludable y equilibrada.

El trabajo se llevó a cabo en una Comunidad Religiosa, durante 8 semanas, con 31 voluntarias, que fueron divididas en un grupo experimental de 20 personas que consumieron carne de conejo, y un grupo control de 11 personas que no tomaron carne de conejo. Un grupo estadísticamente válido para poder realizar el estudio. Se incluyó una ración de carne de conejo en la comida (125g), dos veces por semana, siguiendo las recomendaciones de consumo semanal (3-4 raciones de carne magras). Al inicio y al final del estudio se midieron diferentes parámetros con el fin de comparar las diferencias entre los grupos experimental y control, así como los cambios producidos en las participantes del grupo experimental.

Se observó que el IMC mostraba una ligera disminución tras el consumo de carne de conejo, alcanzando los valores recomen-

dables, no obstante, se trató de un periodo de tiempo corto para poder obtener conclusiones.

Además, en el grupo experimental se observó que los valores de las pruebas hepáticas (GOT, GTP y GGT) mejoraron en las personas que los tenían más alterados al inicio. Dichas alteraciones pueden ser consecuencia de daños hepáticos o cardiovasculares, por lo que el hecho de que mejoren tras el consumo de carne de conejo, es un indicador de que ésta es una carne adecuada a incluir en dietas encaminadas a la prevención de alteraciones a nivel hepático y cardiovascular.

Se produjo un descenso del ácido úrico tras el consumo de carne de conejo. El ácido úrico se produce de forma natural tras la metabolización de las proteínas en el organismo, sin embargo, cuando los niveles sanguíneos de ácido úrico son elevados, éste se deposita en las articulaciones, tejidos blandos y vías urinarias, provocando la aparición de la enfermedad denominada gota, litiasis renal (formación de piedras en el riñón) e incluso insuficiencia renal.

Las personas con ácido úrico elevado, se ven beneficiadas por el consumo de carne de conejo, ya que, el bajo aporte de ácido úrico de esta carne hace que desciendan los niveles sanguíneos, constituyendo un factor protector frente a la hiperuricemia o gota.

Los niveles de colesterol disminuyeron en las personas con hipercolesterolemia y el resto de parámetros lipídicos no obtuvieron variaciones significativas. La ingesta de colesterol, en conjunto, fue menor en el grupo experimental (G Control: 222,95 mg; G Experimental: 201,46 mg), lo que indica que las personas con hipercolesterolemia puedan verse beneficiadas por el consumo de carne de conejo.

En cuanto a la aceptación a nivel organoléptico de esta carne, según los resultados de las Encuestas de Satisfacción realizadas a las participantes en el estudio, la carne de conejo ha obtenido una alta puntuación en cuanto a sabor, olor y consistencia. Asimismo, han mostrado un alto grado de convencimiento sobre sus bondades nutricionales, facilitando la adhesión a una dieta saludable y equilibrada.

Tabla 1: Ingestas Recomendadas de energía y nutrientes para la población española (mujeres a partir de los 40 años).

Categoría Edad (años)	Energía Kcal	Proteínas g	Ca mg	Fe mg	I µg	Zn mg	Mg mg	K mg	P mg	Se µg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Equivalentes de niacina mg	Vitamina B ₆ mg	Ácido fólico µg	Vitamina B ₁₂ µg	Vitamina C mg	Vitamina A: Eq. de retinol µg	Vitamina D µg	Vitamina E mg	
Mujeres																					
40-49	2.185	41	800	18	110	15	330	3.500	700	55	0,9	1,3	14	1,6	400	2	60	800	5	12	
50-59	2.075	41	800	10	110	15	300	3.500	700	55	0,8	1,2	14	1,6	400	2	60	800	10	12	
60 y más	1.875	41	800	10	110	15	300	3.500	700	55	0,8	1,1	12	1,6	400	2	60	800	15	12	

Fuente: Tablas de composición de alimentos. Ediciones Pirámide. Madrid. 2006. pp: 200-202. Moreira O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Ingestas Recomendadas de energía y nutrientes para la población española (revisadas y ampliadas 2006).

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA LA MUJER A PARTIR DE LOS 40

- Incluir todos los grupos de alimentos, para conseguir el aporte adecuado de todos los nutrientes.
- Adecuar la calidad y cantidad de alimentos de la dieta a las necesidades individuales, teniendo en cuenta la actividad física diaria y la presencia de patologías, con el fin de mantener un peso adecuado.
- Realizar 4-5 comidas al día, tomando ingestas pequeñas con más frecuencia.
- Incluir diariamente frutas y verduras frescas, cereales y sus derivados integrales, leche y productos lácteos desnatados, aceite de oliva, etc. Tomar legumbres, carnes magras como la carne de conejo, pescados y huevos.
- Evitar los alimentos con aporte excesivo de grasa. Y utilizar métodos de cocinado saludable como el hervido, la plancha, el horno, etc., evitando los fritos.
- Elegir alimentos de alta densidad nutricional, es decir, alimentos que aportan gran cantidad de nutrientes con un aporte reducido de calorías.
- Tomar suficiente cantidad de agua (unos 2l/día).
- Realizar ejercicio físico moderado de forma regular.

