

## 6. Conclusiones

Las afecciones gastrointestinales y hepáticas tienen una gran prevalencia en las sociedades occidentales, y por tanto en España. Además los hábitos dietéticos y alimentarios son cada vez menos saludables en nuestro país: se come demasiado para el ejercicio que se hace, con demasiada grasa saturada, exceso de colesterol, abuso de dulces y de bebidas alcohólicas o cafeínicas.

La carne de conejo es tierna, magra, baja en colesterol, purinas y sodio; en cambio es rica en vitaminas del grupo B, fósforo, selenio y potasio. Posee asimismo gran versatilidad gastronómica y es muy digestible por tener un bajo contenido de fibras colágenas. Ello la hace ideal para niños y ancianos, pero también en las circunstancias en que es necesaria cierta "sobrealimentación" cualitativa, como el embarazo o la práctica de deportes.

Los pacientes con problemas funcionales del tracto digestivo como acidez de estómago, digestiones difíciles o lentas, hinchazón abdominal o flatulencia, se beneficiarán asimismo de su consumo. La carne de conejo, además, ayuda a la recuperación física y la convalecencia en los pacientes que han sufrido un evento agudo digestivo.

## 7. Receta saludable con carne de conejo

### MAR Y MONTAÑA DE CONEJO Y VIEIRA

#### Ingredientes (4 personas):

- Conejo 1 unidad
- Agua 1 l
- Vieira 250 g
- Zanahoria 150 g
- Cebolla 100 g
- Ajos 50 g
- Gelatina 5 g
- Laurel 3 g
- Romero 3 g
- Aceite de oliva

#### Elaboración

Cortar el conejo en cuartos, marcarlo en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen y poner en una olla Exprés. Limpiar las verduras y cortar en juliana; dorar en la misma sartén y añadir todo a la olla. Introducir el vino, el laurel y el romero; dejar cocer durante 15 minutos con la olla cerrada.

Sacar el conejo de la olla y elaborar un bombón de conejo deshuesando y picando la carne con un cuchillo. Poner en un cazo con la salsa del estofado hasta que lo cubra y añadir la gelatina. Ir rellenando moldes de medias esferas y dejar reposar a temperatura ambiente.

Aparte, limpiar las vieiras y marcar en la plancha con aceite de oliva virgen.

Para la salsa, colar todo el jugo restante de la olla del estofado y dejar que espese.



#### Presentación

Poner en un plato llano tres vieiras, y encima, los tres bombones de conejo. Salsear con la salsa del estofado, y decorar con brotes o hierbas frescas.

#### Valoración nutricional/ración:

Energía (Kcal)	255
Proteínas (g)	36
Lípidos (g)	8
Ácidos grasos saturados (g)	3
Colesterol (mg)	12
Hidratos de carbono (g)	8
Sodio (mg)	57

Tanto el sabor, como la textura delicada del conejo resultan apropiados para acompañar a la vieira, de carne fibrosa y jugosa, resultando una receta de fácil digestibilidad. Resulta un plato bajo en calorías y alto en proteínas de alta calidad, además aporta gran cantidad de vitaminas (principalmente del grupo B) y minerales (fósforo, potasio y selenio).

## Referencias:

1. Documento clínico SEMERGEN de la Patología Digestiva (Área Aparato Digestivo). 2008.
2. Las enfermedades digestivas en la población española (Estudio de percepción y prevalencia sintomática). Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD). 2005.
3. Martínez E. La alimentación saludable en el entorno laboral. Carne de conejo: equilibrio y salud. Revista científica de nutrición nº 11, 2009.
4. Martínez E, Mañas M, Ibáñez S. Informe técnico sobre la composición y el valor nutricional de la carne de conejo de granja. INYTA, Universidad de Granada, 2008.
5. Mataix Verdú J. Alimentación y Nutrición Humana, 2ª edición. Ergón. 2009.
6. Mataix Verdú J. Tabla de Composición de Alimentos. (4ª Edición). 2003.
7. Monográfico Carne de Conejo según el Panel de Consumo Alimentario. MARM. Madrid. 2007.
8. Talley N. Functional gastrointestinal disorders: irritable bowel syndrome, dyspepsia, and noncardiac chest pain. In: Goldman L, Ausiello D. Cecil Textbook of Medicine. 23rd ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier; 2007: chap 139
9. Vidal García E. Manual Práctico de Nutrición y Dietoterapia. Ed. Monsa. 2009.

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



www.intercun.org  
centrodeinformacionnutricional@intercun.org

# CARNE DE CONEJO: EQUILIBRIO Y SALUD

REVISTA CIENTÍFICA DE NUTRICIÓN

Nº 13 • Julio 2010



## Asesoramiento dietético para el bienestar digestivo. Papel de la carne de conejo.

### Editorial

Dr. Miguel Bixquert Jiménez.

Jefe del Servicio de Digestivo del H. Arnau de Vilanova (Valencia). Profesor Titular de Digestivo del Departamento de Medicina, Universidad de Valencia.

Dr. Rafael Gil Borrás

Médico adjunto del Servicio de Digestivo del H. Arnau de Vilanova (Valencia). Profesor de la Nau dels Estudiants, Universidad de Valencia.

## Papel de la carne de conejo en el bienestar digestivo

Varios factores que comprometen el normal funcionalismo digestivo y hepato-biliar sean secretor, motor o sensitivo, tienen también un importante riesgo para el aparato cardiocirculatorio al favorecer la obesidad, la diabetes mellitus, la hipertensión arterial y la arteriosclerosis. Entre ellos están principalmente: no realizar ejercicio físico ni apenas esfuerzo alguno, trasnochar, comer demasiado, fumar, beber alcohol destilado o vino o cerveza en exceso y hacer dietas inadecuadas: ricas en calorías, grasas animales, colesterol y sal, pero pobres en verduras, hortalizas, legumbres y frutas de todo tipo. Los postres son a base de dulces o pasteles, no de fruta del tiempo. Todo ello además de ser perjudicial para nuestro sistema cardiocirculatorio, lo es para el sistema nervioso y para nuestro sistema digestivo, páncreas, hígado y vías biliares. Ese tipo de alimentación incrementa la posibilidad de sufrir cáncer de mama o de colon y la esteatohepatitis (hígado graso), actualmente una de las causas más frecuentes de cirrosis hepática.

Algunas alteraciones gastrointestinales y hepato-biliares tienen relación con esta dieta hipercalórica, rica en grasa animal e hipersódica: el reflujo gastroesofágico, la dispepsia, el estreñimiento, la distensión abdominal y el exceso de gases intestinales; pero también las disfunciones biliares y la litiasis biliar con sus complicaciones. El alcohol eleva el riesgo de hígado graso, hepatitis, cirrosis hepática, pancreatitis, y también (asociado a fumar) la posibilidad de cáncer de esófago, hígado o páncreas, y una dieta pobre en fibra (contenida en vegetales, legumbres, leguminosas y fruta), es un factor asociado de padecer cáncer colorrectal y aumenta la frecuencia de diverticulosis colónica.

Deberíamos volver, de verdad, a la "dieta mediterránea", tan nombrada y tan escasamente cumplida. ¿Qué es dieta mediterránea realmente?; aquella que como primer plato toma verduras frescas como ensalada, o a la plancha (aderezadas con aceite de oliva), menestras, cocidos o potajes; la que toma cereales en forma de pan, sopas, arroces, fideos, etc., la que consume carnes de bajo contenido calórico o graso y pobres en colesterol, la que toma huevos y consume quesos frescos bajos en grasa, la que bebe agua



## SUMARIO

1. Introducción
2. Influencia de la dieta en las disfunciones y enfermedades digestivas
3. Recomendaciones alimentarias y nutricionales en las enfermedades digestivas
4. Importancia de la carne animal en la alimentación humana
5. Beneficios de la carne de conejo en personas con síntomas gastrointestinales
6. Conclusiones
7. Receta saludable con carne de conejo



o un vaso de vino (no cerveza, que es más calórica), y la que finaliza la comida con fruta como postre, no con tartas, galletas o dulces, y toma leches fermentadas como yogur para aumentar la ingesta de calcio. La que desayuna o merienda tostadas con aceite o tomate o un bocadillo, no dulces de chocolate.

Para mantener el estado de salud, es decir, el bienestar físico, psíquico y social, y poder crecer, gestar, lactar y trabajar, los seres humanos necesitamos ingerir nutrientes en cantidad suficiente y de la máxima calidad. La alimentación debe ser, asimismo, equilibrada, apetecible, fácilmente digestible y asimilable. En relación al consumo proteico las sugerencias generales son ingerir 0,6-0,8g/kg de peso/día, lo que significa para un adulto de peso medio unos 50-60g diarios. Suele recomendarse que no toda la proteína sea en forma de carne, porque ello conlleva una ingesta significativa de grasa saturada y colesterol. Lo deseable es que se combinen cereales, tubérculos, legumbres, huevos, pescados, lácteos y carnes, significando el origen animal el 40% de la proteína ingerida, ya que este tipo de proteína es mucho más rica en aminoácidos esenciales, que apenas contienen los cereales, tubérculos y las legumbres o leguminosas. Los alimentos, además de sus propiedades nutricionales, deben cuidar otros aspectos organolépticos (aroma, sabor, textura, palatabilidad), que conforman el aspecto placentero de su ingestión, y la comida debe tomar su tiempo y hacerse en compañía.

La carne de conejo es una carne especial para la alimentación humana. Es tierna porque tiene poco colágeno, ya que el animal se sacrifica a edad temprana, y fácil de digerir porque tiene menos grasa que las de las aves u otros animales (cordero, ternera, vaca o cerdo). Rica en proteínas (21-23%), contiene además importantes aminoácidos esenciales como triptófano. Es la más baja en colesterol de todas las carnes animales y presenta una adecuada proporción de ácidos grasos insaturados (esteárico o precursor del oleico, linoleico y linoléico); es rica en hierro y calcio, presenta buenas proporciones de magnesio, selenio y potasio, pero en cambio es baja en sodio, lo que la hace recomendable para enfermos de hepatopatía crónica, hipertensos, pacientes con insuficiencia renal crónica y ancianos. Es muy baja en purinas y ácido úrico, más que la de pollo, pavo, vacuno o cerdo, pescados azules, vísceras de animales y ciertas legumbres (alubias, garbanzos, lentejas) o verduras (espinacas), lo que evita la gota.

La ingesta de carne de conejo permite suponer, por su propiedades organolépticas, de digestibilidad y composición, un notable papel en las disfunciones digestivas más frecuentes (indigestión, flatulencia, hinchazón abdominal), pero sobre todo en la prevención de aquellos trastornos y enfermedades que tengan que ver con el sobrepeso y la ingesta aumentada de grasas, sobre todo saturadas, como la esteatosis hepática, la litogénesis biliar, y de manera indirecta al reducir la arterioesclerosis, conseguir una vascularización gastrointestinal y hepática adecuadas, lo que favorecerá la digestión y absorción de nutrientes ingeridos, mejorando la salud global de la población y el bienestar digestivo diario.



Paletilla en Escabeche

## 1. Introducción

Las afecciones digestivas, sean de forma esporádica, recidivante o crónica, son un tipo de dolencias de gran prevalencia en las consultas de atención primaria (AP) de las sociedades occidentales, con gran repercusión en la calidad de vida de los que las padecen. Se calcula que un 30% de las consultas clínicas al médico de AP en los centros de salud españoles se deben a molestias digestivas, desde síntomas relativamente leves (ardor de estómago, indigestión, estreñimiento puntual, hinchazón abdominal o gases, diarrea ocasional, etc.), hasta otros de diagnóstico más difícil o mayor gravedad supuesta (vómitos continuos, hemorragia digestiva alta o baja, ictericia, diarrea con fiebre, ascitis, etc.), que pueden requerir la consulta del médico especialista de Digestivo o incluso la remisión de urgencia a un Centro Hospitalario y el posible internamiento. Sin una relación directa con su gravedad, los trastornos digestivos son el motivo principal de que uno de cada cinco españoles califique su estado actual de salud como regular o malo, independientemente de la Comunidad en la que vivan.

Más de la mitad de las personas que padecen molestias digestivas se sienten limitados en las actividades de la vida cotidiana, como hacer esfuerzos ligeros a moderados.

En general las molestias digestivas son 2-3 veces más comunes en el sexo femenino, sobre todo los trastornos funcionales como estreñimiento crónico, hinchazón de vientre o síndrome de intestino irritable; la razón es que ambos sexos tienen un estado hormonal basal diferente. Los embarazos favorecen asimismo la presentación de cálculos biliares, que pueden a su vez complicarse. No olvidemos tampoco que las intolerancias digestivas a lactosa, fructosa, sorbitol o trehalosa afectan en conjunto aproximadamente al 30% de la población, y el abuso de “alimentos sin azúcar” (concepto relativamente falso ya que pueden llevar fructosa o dextrosa) no sólo puede que no evite la ingestión de calorías, sino además puede causar dolor de vientre, flatulencia, distensión abdominal e incluso diarrea. Es conveniente conocerlas porque pueden confundirse con síndrome de intestino irritable, y una vez conocidas es fácil tratarlas suprimiendo el agente ofensivo.

Las enfermedades digestivas son, además, el segundo motivo de consulta en puertas de urgencias hospitalarias, y el primer motivo de ingreso en los hospitales (15-20% del total). La razón es el envejecimiento global de la población (aumento de la incidencia de neoplasias digestivas como las de colon y páncreas, y las complicaciones de los divertículos del colon, las hepatopatías crónicas y la litiasis biliar), el alcoholismo crónico (10-12% de la población española, tres veces más frecuente en hombres), y ciertos medicamentos (aspirina, AINE, antiagregantes, anticoagulantes), capaces de causar hemorragia digestiva alta o baja. Además sabemos que la enfermedad celiaca se diagnostica cada vez más en adultos que no han tenido ningún antecedente infantil de ella, y que la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn han multiplicado su incidencia por 20 los últimos 50 años.

Algunas de las enfermedades digestivas más comunes como la hernia de hiato, la gastritis crónica, los divertículos intestinales y colónicos y la litiasis biliar (a veces incluso coincidentes en la misma persona) pueden permanecer quiescentes toda la vida, o complicarse con sobrecrecimiento bacteriano intestinal, hemorragia digestiva alta o baja, anemia crónica, cólico biliar, inflamación de la vesícula o del páncreas. El avance de la edad y ciertos medicamentos como los antiinflamatorios (muchas veces potenciados por antidepresivos, antiagregantes o anticoagulantes), pueden favorecer la complicación de estas anomalías y hacerlas sintomáticas, motivar el ingreso hospitalario e incluso causar un riesgo vital apreciable.

## 2. Influencia de la dieta en las enfermedades digestivas

Dieta en su sentido más amplio significa “modo de vivir”, no sólo modo de comer; es más, además de “lo que se come” influye mucho en la digestión “el como se come”, ya que comer deprisa y engullir los alimentos favorece la aerofagia, una de las causas de la hinchazón abdominal y la flatulencia.

Ni que decir tiene que fumar altera las funciones digestivas, favoreciendo el reflujo, la dispepsia y el estreñimiento, pero es que además fumar puede causar a la larga pancreatitis crónica (sobre todo si además se abusa de bebidas alcohólicas) y se le incrimina en el cáncer de páncreas. Beber alcohol no ayuda nada a la digestión y mucho menos los alcoholes destilados, que favorecen el reflujo, la indigestión y la diarrea, pero que tienen además graves consecuencias como hígado graso, cirrosis hepática y cáncer hepático.

Finalmente debemos subrayar que otros factores importantes en la producción de molestias digestivas son el abuso de ciertos estimulantes (café, té, chocolate y bebidas de cola), que facilitan la aerofagia, el ardor de estómago, la hinchazón del vientre y la diarrea; y también numerosos medicamentos que alteran la motilidad del tracto digestivo (acelerando o enlenteciéndolo), como analgésicos, antiinflamatorios, digital, broncodilatadores, antihipertensivos, ansiolíticos, antidepresivos. No olvidemos que entre los diez fármacos más empleados en España figuran aspirina, tres antiinflamatorios, dos ansiolíticos, dos antidepresivos y dos antihipertensivos, lo que nos permite deducir sus posibles consecuencias.

## 3. Recomendaciones alimentarias y nutricionales en las enfermedades digestivas

Son relativamente sencillas: dejar de fumar, no consumir alcohol destilado (¡que tiene además muchas calorías!), evitar dulces o helados calóricos como postre habitual, reducir drásticamente las grasas saturadas, quedarse siempre con un poco de hambre. Las comilonas y la taquifagia (comer muy rápido), además de causar una notable aerofagia (sobre todo si se habla mucho o se ríe de forma estentórea durante la comida) obligan a forzar la digestión gástrica y causan alteración del vaciado del estómago, con la consiguiente dispepsia.

Debe evitarse el consumo diario de los alimentos muy grasos, como por ejemplo mantequilla, hígado, patés, manteca, tocino, quesos curados, embutidos y fiambres, las preparaciones como fritos o guisos con exceso de aceite, los platos muy condimentados y picantes, pero también los postres con cremas, nata o muy azucarados, porque al ser hipercalóricos e hiperosmóticos enlentecen el vaciamiento del estómago y causan una notable sensación de pesadez o llenura abdominales, prolongando durante horas la digestión gástrica y consiguientemente a lo largo de todo el tracto digestivo, y causando eructos, plenitud, hinchazón subjetiva, distensión abdominal, flatulencia y malestar general. Es muy importante que las cenas sean tempranas y ligeras, ya que hay un ritmo nictameral para el vaciado gástrico y la misma comida ingerida al mediodía o más allá de las 9 de la noche se evacua con mucha más lentitud en las horas nocturnas, lo que altera la calidad del sueño y causa molestias dispépticas. Las comidas deben durar un mínimo de 20-30 minutos.

El primer plato de mediodía debería ser una ensalada o una menestra. Aunque las leguminosas son muy saludables, no deben consumirse a diario guisos o potajes, como tampoco el ajo, la cebolla (peores crudos) y las crucíferas, porque causan una acusada flatulencia muy maloliente y son dispeptógenas, tanto más cuanto

que no se cocinan lentamente, al modo tradicional (reduce el contenido en estaquiosa y rafinosa en un 80-90%), sino de forma express (como todo en esta nuestra civilización, “presurosa”). Hay ayudas a la digestión intestinal muy eficaces, como el consumo de leches fermentadas y yogures con lactobacilos y bifidobacterias, que modulan el tránsito intestinal, evitan el estreñimiento y reducen el contenido intraintestinal de gas. Estas ayudas son muy saludables si se combinan con la fruta del tiempo, sin prescindir de ninguna, aunque no abusando de la uva o el plátano, más calóricas.

Finalmente hay tres puntos alimentarios que debemos enfatizar nuevamente: 1º) evitar el abuso de bebidas con derivados xantínicos (café, té, chocolate); 2º) aunque el consumo moderado de vino o cerveza (en este caso por su contenido en gas, más cuidado aún) son aceptables, no lo es con las comidas el de alcohol destilado. Su fama como “digestivo” en forma de chupito es innecesaria; es justo lo contrario: causa acidez de estómago y retrasa la digestión gástrica. Además en algunas personas puede causar diarrea, ya que el alcohol libera motilina intestinal, que aumenta el peristaltismo digestivo; y 3º) el postre debe ser fruta, no pasteles, tartas o dulces, ya que por sí mismos tienen tantas o más calorías que toda la comida anterior, y así reduciremos el riesgo de sobrepeso y obesidad, la gran epidemia del siglo XXI en los países occidentales.

## 4. Importancia de la carne animal en la alimentación humana

La proteína de la carne animal (20% del peso total) contiene proporcionalmente más aminoácidos esenciales, que la de origen vegetal, aunque lo ideal es la combinación de ambas, con verdura, como hacen platos tradicionales de la cocina española, como el cocido o la paella. El problema de la carne animal es su contenido en grasas saturadas y colesterol, muy superior en conjunto al de los restantes alimentos, aunque no el mismo en todos los tipos de carne.

La carne de origen animal es una fuente imprescindible de vitaminas, especialmente del grupo B (sobre todo la B<sub>12</sub>), niacina y niacinamida (factor antipelagra) y minerales como hierro, zinc, selenio, potasio y fósforo. Es importante elegir para su consumo las carnes más magras, como las de las aves y el conejo, llamadas genéricamente “carnes blancas”, en contraposición a las “rojas”, más ricas en grasas saturadas y colesterol (las de los mamíferos rumiantes, sobre todo si han sido castrados), o las “rosas” como la de cerdo, cuyo contenido en grasa y colesterol varía según la parte elegida.

## 5. Beneficios de la carne de conejo en personas con síntomas gastrointestinales

La carne de conejo de granja en España no sólo es “blanca”, también es tierna y fácil de masticar, deglutir y digerir, ya que tiene menos tejido colágeno (conectivo o conjuntivo) que la de otros animales y que las del conejo de más edad; es pues una carne tierna y apetecible. Como además es baja en grasa es muy saludable, lo que la hace especialmente indicada en niños, mujeres embarazadas y ancianos.

La carne de conejo está indicada en pacientes con síntomas digestivos, sobre todo reflujo ácido gástrico, dispepsia, hinchazón abdominal tras la ingesta, etc., y también en personas que han padecido úlcera gástrica o duodenal o padecen gastritis crónica relacionada con la infección crónica por *Helicobacter pylori* o la toma de antiinflamatorios y antireumáticos. Asimismo puede formar parte de la dieta de los enfermos con hígado graso, cada vez más frecuente en nuestro país, y relacionado con el sobrepeso, la diabetes mellitus y la dislipemia.