

CARNE DE CONEJO: EQUILIBRIO Y SALUD

REVISTA CIENTÍFICA DE NUTRICIÓN

Nº 15 • Enero - Febrero 2011

INTERCLIN 

Nuevas Evidencias Científicas sobre Alimentación Mediterránea. El papel de la carne de conejo.

Editorial

Prof. Dr. Josep A. Tur Marí

Catedrático de Fisiología. Director del Grupo de Investigación en Nutrición Comunitaria y Estrés Oxidativo, Universitat de les Illes Balears, Palma de Mallorca.

El seguimiento del patrón de Dieta Mediterránea, no sólo en su contenido, sino en su ritmo de comidas y en el número de raciones de cada alimento, es muy beneficioso para disfrutar de una vida saludable. En especial, existen dos aspectos importantes que refuerzan las ventajas de la Dieta Mediterránea: La frugalidad y la diversidad.

La Dieta Mediterránea es una dieta frugal, pues se basa en los productos del campo y del mar, y al mismo tiempo es una dieta energéticamente pobre, con un elevado contenido en fibra, de amplia base vegetal y que proporciona una rápida sensación de saciedad con una ingesta baja en calorías. Esta es una ventaja de la Dieta Mediterránea, ya que a una dieta hipocalórica se aunará una aportación importante de las vitaminas y los minerales necesarios.

La Dieta Mediterránea es, al mismo tiempo, una dieta diversa, pues la frugalidad ha sido tradicionalmente compensada con la imaginación culinaria. La cocina Mediterránea tradicional utiliza un número muy importante de ingredientes en la elaboración de sus platos, por simples que estos sean. A mayor número de ingredientes culinarios, mayor posibilidad habrá de que estén presentes todos los nutrientes necesarios. Otra ventaja estriba en que un mismo nutriente podrá obtenerse desde diversas fuentes, con lo cual habrá una composición nutricional diversificada y rica en matices. Por tanto, la gran efectividad de la Dieta Mediterránea provendrá de su diversidad.

Es decir, aquello que nuestros antepasados más cercanos en el tiempo consideraban un inconveniente, la diversidad y la frugalidad de la Dieta Mediterránea, constituye su principal ventaja.

Se ha demostrado igualmente que la Dieta Mediterránea posee una importante acción antioxidante, debido a las vitaminas, minerales y fitoquímicos contenidos en la gran proporción de alimentos de origen vegetal que conforman esta dieta, evitando o minimizando los procesos de estrés oxidativo, habitualmente asociados a enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer, diabetes, alzhéimer y otras enfermedades. Se ha sugerido, incluso, que tan importante es el efecto individual de estos compuestos antioxidantes, como lo es su acción sinérgica para obtener efectos beneficiosos para la salud.

El poder antioxidante de la Dieta Mediterránea, no sólo depende del contenido en nutrientes y no nutrientes antioxidantes de los alimentos que la forman, sino también, en la forma de ingerir y cocinar estos alimentos. En general, la Dieta Mediterránea, independientemente de la forma concreta en que se aplique en los diferentes entornos del *mare nostrum*, se caracteriza por consumir alimentos crudos, no cocinados, principalmente vegetales y frutas. Este gusto por el alimento crudo supone que, el contenido en compuestos antioxidantes de estos alimentos no se habrá alterado por acción de la cocción; como tampoco se habrá alterado la estructura de sus ácidos grasos mono y poli-insaturados que, debido a su riqueza en dobles enlaces, también serán un elemento de protección adicional ante la oxidación. Al aunar, además, la provisión de nutrientes antioxidantes junto a una reducción de la ingesta calórica, la Dieta Mediterránea contribuirá poderosamente a alargar la vida.

En la práctica culinaria Mediterránea también se utilizan en abundancia el ajo, la cebolla o el tomate, la base de un buen sofrito, además de otros condimentos como el perejil, la pimienta y diversas hierbas aromáticas, como la salvia, la menta, el hinojo, el romero, el orégano o el tomillo, todos ellos ricos en polifenoles, antioxidantes suficientemente conocidos, que ejercerán su efecto protector a nivel culinario y también digestivo, durante el tránsito gastrointestinal.

Existe una muy amplia variedad de platos españoles que incluyen la carne de conejo, pues no en vano el conejo es originario de la Península Ibérica (de Iberia e Hispania, "tierra de conejos") y su consumo está ampliamente documentado entre los antropólogos de la alimentación desde tiempo pretéritos. Por ejemplo, uno de los platos más tradicionales de la gastronomía balear es el *conill amb ceba* (conejo con cebolla) o guiso de conejo condimentado con aceite de oliva, cebolla, ajo, laurel, sal y pimienta. Es decir, un ejemplo más del matrimonio entre carne de conejo y vegetales con virtudes antioxidantes.

En definitiva, el consumo de carne de conejo y su condimentación con productos vegetales debe considerarse como parte evidente de la concreción local que el patrón de Dieta Mediterránea plasma en las distintas regiones españolas.

SUMARIO

1. La Alimentación Mediterránea
2. Evidencias científicas sobre Alimentación Mediterránea y prevención de enfermedades crónicas
3. Carne de conejo en la Alimentación Mediterránea
4. Recomendaciones básicas para seguir la Alimentación Mediterránea
5. Conclusiones
6. Receta típica Mediterránea con carne de conejo

1. La Alimentación Mediterránea

No existe una única dieta del Mediterráneo, sino semejanzas en cuanto a pautas alimentarias y técnicas culinarias entre los países de la zona mediterránea, las cuales, se caracterizan por la abundancia de alimentos vegetales (frutas, verduras, pan y cereales, patatas, legumbres, frutos secos y semillas); el aceite de oliva como principal fuente de grasa, tanto para cocinar como para aliñar; cantidades moderadas de pescado y carne magra (pollo y pavo, cerdo y carne de conejo) y pequeñas cantidades de carne roja; consumo moderado de productos lácteos (en gran parte queso y yogur); consumo de huevos, la ingesta moderada de vino, normalmente consumidos en las comidas, además de la fruta fresca como postre y un consumo bajo de dulces¹.

La dieta tradicional del Mediterráneo se caracteriza por presentar un alto contenido en fibra y bajo contenido en grasas saturadas. Sin embargo, las grasas monoinsaturadas tienen una presencia importante, gracias sobre todo al aceite de oliva. La energía de la dieta en forma de lípidos de la mayoría de la población de esta área, varía desde el 33 al 42%. Las proteínas suponen aproximadamente un 15% de la energía de la dieta y el resto, en torno al 50% de la energía, es consumida en forma de hidratos de carbono¹.

Aunque existen rasgos alimentarios compartidos por todos los países bañados por el Mediterráneo, se encuentran, a su vez, diferencias entre las distintas regiones. Por ejemplo, los españoles se caracterizan por un alto consumo de pescado, los italianos por su gran consumo de cereales, especialmente en forma de pasta y los países mediterráneos del área africana o asiática, se caracterizan por un bajo consumo de vino. En las últimas décadas, las influencias procedentes de países del norte de Europa y América, han provocado significativos cambios en la Alimentación Mediterránea tradicional, tales como un aumento de la energía total de la dieta, un considerable incremento del porcentaje de energía aportado por las grasas y una disminución del porcentaje de energía aportado por los carbohidratos².



2. Evidencias científicas sobre Alimentación Mediterránea y prevención de enfermedades crónicas

Tal y como señalan los estudios realizados en las últimas décadas, el consumo reducido de ácidos grasos saturados y la sustitución de éstos por ácidos grasos monoinsaturados, procedentes en gran parte del aceite de oliva, unido al aumento del consumo de alimentos ricos en sustancias antioxidantes (vitaminas E y C, carotenoides y otros compuestos de origen vegetal) como verduras, frutas, frutos secos, cereales, legumbres, aceite de oliva virgen y vino, podrían disminuir el riesgo de padecer aterosclerosis y cardiopatía coronaria³. Este cambio de hábitos alimentarios mejora el perfil lipídico en sangre (disminución de los niveles de colesterol LDL y triglicéridos y aumento de los niveles de colesterol HDL). Además, también determina beneficios relacionados con procesos inflamatorios. Por ejemplo; el grado de adherencia a la Alimentación Mediterránea se asocia con menores concentraciones plasmáticas de PCR, IL-6, fibrinógenos, leucocitos o marcadores de la función endotelial⁴. De este modo, se produce una disminución del riesgo de formación de placa de ateroma en las arterias, además de un mejor control en la presión arterial, un aumento en la sensibilidad a la insulina y una mejora en la función endotelial⁵.

Una dieta rica en fibra dietética, que sustituya los cereales refinados por los de

grano entero y que incluya vegetales y frutas, como la Alimentación Mediterránea, también tiene un efecto protector ante las enfermedades cardiovasculares⁶ y cerebrovasculares⁷. Asimismo, el consumo frecuente de legumbres, ricas en fitosteroles e isoflavonas, se ha relacionado con un menor riesgo de desarrollo de enfermedad coronaria⁸.

También se ha observado⁹ que personas que asumieron el patrón alimentario mediterráneo después de sufrir su primer ataque cardíaco fueron entre un 50% y un 70% menos propensas a sufrir un segundo ataque cardíaco que aquellas que consumieron una dieta occidental. Esto se relacionó con la presencia de ácidos grasos omega-3, incluso en cantidades bajas, procedentes del consumo de pescados grasos (salmón, atún, sardinas...) o ciertos alimentos enriquecidos. Por otro lado, estudios recientes sugieren que el ácido alfa-linolénico (un ácido graso esencial, precursor de la serie omega-3), podría reducir específicamente el riesgo de sufrir muerte cardíaca repentina¹⁰.

Además, la Alimentación Mediterránea, podría contribuir a la prevención y tratamiento de la obesidad. La Alimentación Mediterránea, debido a su gran variedad de alimentos, puede resultar más apetitosa que una dieta estricta baja en grasa o baja en carbohidratos, y puede ser más efectiva en los objetivos de pérdida de peso y mantenimiento del mismo¹¹. También el alto contenido en fibra procedente de cereales, frutas y verduras se relaciona con un descenso significativo del peso y del perímetro de cintura de los que la consumen¹².

Otro tema en el que la Alimentación Mediterránea puede resultar beneficiosa es en la prevención de algunos tipos de cáncer, como el cáncer colorectal, el de mama, el de próstata, páncreas y útero¹².

Otras investigaciones sugieren que una dieta rica en granos enteros, verduras, fruta y con un alto contenido en fibra dietética y grasas monoinsaturadas, podría ayudar a mejorar los perfiles de lípidos y glucosa en la sangre. Esto podría llevar al mejor control de la diabetes¹³.

El síndrome metabólico, que se caracteriza por una serie de anomalías que incluyen resistencia insulínica, dislipemia, hipertensión y obesidad abdominal, se relaciona con la aparición de episodios cardiovasculares¹⁴. La Alimentación Mediterránea, se ha mostrado como una buena herramienta dietética contra el síndrome metabólico¹⁵.

En definitiva, los individuos que se adhieren a una Alimentación Mediterránea presentan mejoras significativas en su salud, con implicaciones sobre la mortalidad total y la mortalidad por enfermedad cardiovascular, la disminución en la incidencia de enfermedades como el Parkinson y el Alzheimer, y una reducción de la incidencia de algunos tipos de cáncer¹⁶.

3. Carne de conejo en la Alimentación Mediterránea

La carne de conejo ya era un alimento muy apreciado en la antigüedad por las distintas civilizaciones que habitaron la Cuenca Mediterránea debido a su gran versatilidad gastronómica. Admite una

amplia variedad de preparaciones culinarias (asado, a la plancha, salteado, rehogado con verduras, estofado, cocido, marinado, guisado, confitado, frito...) así como numerosos ingredientes (frutos secos, setas, verduras, arroz, legumbres, patatas, pasta, etc.). Además, encaja a la perfección con multitud de hierbas aromáticas tradicionales de la Dieta Mediterránea (laurel, perejil, tomillo, romero, eneldo...) que, a su vez, potencian sus cualidades organolépticas.

La carne de conejo es una carne magra, rica en proteínas de alto valor biológico y caracterizada por su bajo contenido en grasas. Además, su perfil de ácidos grasos es mayoritariamente insaturado (62,13% del total) y posee un bajo contenido en colesterol (59 mg/100 g de músculo) por lo que puede considerarse una carne cardiosaludable.

Es una importante fuente de minerales tales como el fósforo, calcio, magnesio o zinc y vitaminas del grupo B. Al mismo tiempo que destaca su bajo contenido en sodio. Esto, junto con su gran capacidad para ser digerida, debido a su bajo contenido en colágeno y su bajo aporte en grasas, además de su nulo contenido en ácido úrico y escaso en purinas (32 mg/100 g), la convierten en una fuente de proteína ideal en la dieta de toda la población. Así, puede ser consumida por personas de todas las edades (niños, adolescentes, adultos y ancianos) y situaciones fisiológicas (embarazadas y/o deportistas) o patológicas (personas hipertensas, con dislipemia, hiperuricemia o con dificultades digestivas) dentro de numerosos platos típicos de la Alimentación Mediterránea.

Se recomienda que uno de los platos de las comidas principales consumidas a

lo largo del día, sea de origen proteico. La carne de elección debe ser preferiblemente magra, como el pollo o pavo sin piel, cortes magros de cerdo o la carne de conejo, alternando su consumo con los huevos y el pescado.

Para disfrutar de platos tan sabrosos como sanos y equilibrados es fundamental la variedad y cantidad de cada alimento que se consume y su modo de preparado englobado dentro de unos hábitos saludables. Es recomendable optar por formas de cocinado que no incluyan mucha cantidad de grasa y que esta sea preferiblemente de naturaleza monoinsaturada, como el aceite de oliva, debido a sus evidenciadas propiedades cardiosaludables.

Por su adecuado perfil nutricional, y por ser una carne ideal para combinar con ingredientes de la Alimentación Mediterránea, dentro de infinidad de recetas, la carne de conejo es un alimento adecuado para incluir en una dieta equilibrada, completa y sana para toda la población.



4. Recomendaciones básicas para seguir la Dieta Mediterránea

1. Tomar en abundancia alimentos vegetales tales como frutas, verduras, patatas, granos enteros, semillas y frutos secos sin sal.
2. Consumir cantidades moderadas de productos lácteos, preferiblemente desnatados.
3. Consumir cantidades moderadas de pescado y carne magra (pollo y pavo sin piel, cortes magros de cerdo y carne de conejo...), y hasta cuatro huevos a la semana.
4. Utilizar el aceite de oliva virgen como grasa principal en la dieta, reemplazando otras grasas y aceites.
5. Elegir la fruta fresca como postre diario y limitar los alimentos con cantidades considerables de azúcar y grasas saturadas.
6. Elegir alimentos mínimamente procesados, preferiblemente aquellos típicos de la zona y de temporada.
7. Si se elige tomar alcohol, se recomienda el consumo moderado de vino (aproximadamente de 1 a 2 vasos al día para los hombres y un vaso al día para las mujeres).
8. Adoptar hábitos saludables como no fumar y practicar actividad física moderada unas 3 veces a la semana.

5. Conclusiones

La Alimentación Mediterránea es rica en frutas, vegetales, frutos secos, cereales no refinados, aceite de oliva, carne magra y pescado, con consumo moderado de productos lácteos y alcohol.

La Alimentación Mediterránea es considerada como un importante factor protector frente a numerosas enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares, distintos tipos de cáncer, la obesidad, la hipertensión arterial o la diabetes, entre otros, tal y como muestran numerosos estudios clínicos y epidemiológicos.

La carne de conejo presenta excelentes características nutricionales, un perfil lipídico adecuado y gran variedad culinaria, convirtiéndola en una carne ideal para incluir en numerosos platos de nuestra gastronomía diaria, ya que es una carne que se presta a cualquier preparación en compañía de diversos ingredientes característicos de la Alimentación Mediterránea, con reconocidos beneficios para la salud.

6. Receta típica Mediterránea con carne de conejo

JAMONCITO DE CONEJO RÚSTICO 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 horas.

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 y cocer durante 45 minutos hasta que quede blando.

Hacer un puré con la patata cocida y su propio agua de la cocción; añadir las hojas de gelatinas, dejamos 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; salear (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

Esta receta elaborada con ingredientes típicos de la Alimentación Mediterránea es rica en hidratos de carbono complejos procedentes de la patata, y algunas hortalizas van a aportar buenas cantidades de vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes. Además, tiene un valor energético moderado, principalmente por el reducido aporte lipídico. Esto, unido al aporte reducido de grasas saturadas y sodio, dan lugar a una buena propuesta para una dieta saludable para toda la familia.

Bibliografía:

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. Mataix Verdú J. Tabla de Composición de Alimentos. 4ª Edición.
4. Monográfico Carne de Conejo según el Panel de Consumo Alimentario. MARM. Madrid, 2007.

Referencias:

1. Trichopoulos A, Lagiou P. Healthy traditional Mediterranean diet: an expression of culture, history, and lifestyle. 1997 Nutr Rev 55 (11):383-398. 07.
2. Balanza R, Garcia-Lorda P, Pérez-Rodrigo C, Ananceta J, Buño M, Salas-Salvado J. Trends in food availability determined by the FAO's food balance sheets in Mediterranean Europe in comparison with other European areas. Public Health Nutr 2007; 10(2):168-176.
3. Estruch R, Martínez-González M, Corella D, Salas-Salvado J, Ruiz-Gutiérrez V, Covas M. Effects of a Mediterranean-style diet on cardiovascular risk factors: randomized trial. Ann Int Med 2006; 145: 1-11.
4. Salas-Salvado J, Garcia-Arellano A, Estruch R, Martínez-Sandoval F, Corella D, Fiol M. Components of the Mediterranean-type food pattern and serum inflammatory markers among patients at high risk for cardiovascular disease. Eur J Clin Nutr 2007; 62:851-859.
5. Esposto K, Morolla R, Ciotola M, Di-Palo C, Giugliano F, Giugliano G. Effect of Mediterranean-style diet on endothelial dysfunction and markers of vascular inflammation in the metabolic syndrome. et al. JAMA 2004; 292:1448-1449.
6. Jacobs J, and Gallagher D. Whole grain intake and cardiovascular disease: a review. Curr Atheroscler 2004; 1(4):415-423.
7. Kyungwon Oh, Frank B. Hu, Eunyoung Cho, Kathryn M. Rexrode, Mairi J. Stangler, JoAhn E. Manson, Simin Liu, Walter C. Willett. Carbohydrate Intake, Glycemic Index, Glycemic Load, and Dietary Fiber in Relation to Risk of Stroke in Women. 2005; 181:161-9.
8. Marnett AT, Hu FB, Spiegelman D, Willett WC, Rimm EB, Aschberg A. Dietary fiber reduces peripheral arterial disease risk in men. J Nutr 2007; 137:1007-1011.
9. Penny Kris-Etherton, PhD, RD; Robert H. Eckel, MD; Barbara V. Howard, PhD; Sachiko St. Jeor, PhD, RD; Terry L. Bazzano, PhD; for the Nutrition Committee Population Science Committee and Clinical Science Committee of the American Heart Association. Benefits of a Mediterranean-Style, National Cholesterol Education Program/American Heart Association Step I Dietary Pattern on Cardiovascular Disease. Circulation 2001; 103:1820-1825.
10. Daan Kromhout, M.P.H., Ph.D. Erik J. Gillay, M.D., Ph.D. and Johanna M. Geleijnse, Ph.D. for the Alpha Omega Trial Group. n-3 Fatty Acids and Cardiovascular Events after Myocardial Infarction. N Engl J Med 2010; 363:2015-2026.
11. Shai I, Schwarzfuchs D, Hendik V, et al. Weight loss with a low-carbohydrate, Mediterranean, or low-fat diet. N Engl J Med. 2008;359:229-241.
12. Trichopoulos A, Lagiou P, Kuper H, Trichopoulos D. Cancer and Mediterranean Dietary Traditions. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2010 Sep; 19(9):969-73.
13. Martínez-González M Á, de la Fuente-Arillaga C, Núñez-Córdoba J M, Baserra-Gortá F J, Beunza J J, Vazquez Z, Benito S, Torres A, Bes-Rastrollo M. Adherence to Mediterranean diet and risk of developing diabetes: prospective cohort study. BMJ 2008; 338:1348-1351.
14. Gami AS, Witt BJ, Howard DE, et al. Metabolic syndrome and risk of incident cardiovascular events and death: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. J Am Coll Cardiol 2007;49:403-414.
15. Salas-Salvado J, Fernández-Ballart J, Ros E, et al. Effect of a Mediterranean diet supplemented with nuts on metabolic syndrome status: one-year results of the PREDIMED randomized trial. Arch Intern Med. 2008;168:2449-2456.
16. Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini G, Casini A. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. BMJ. 2008 Sep 11;337:a1344. doi: 10.1136/bmj.a1344.

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

centrodeinformacionnutricional@intercun.org