



La carne de conejo, una opción muy adecuada para los niños en edad escolar

25-09-2015

La carne de conejo tiene un alto contenido en fósforo y es una excelente fuente de proteínas de buena calidad, necesarios para el crecimiento y el desarrollo normales de los huesos en los niños; además, debido a su bajo contenido en colágeno, la carne de conejo es de fácil digestibilidad y posee una gran versatilidad gastronómica.

Con la llegada de septiembre y la 'vuelta al cole', vuelven los madrugones y la organización de una rutina de estudio y trabajos. Después de dos meses de vacaciones, las primeras semanas de colegio se pueden hacer difíciles para los niños y niñas y es normal que se noten algo cansados. Para poder afrontar la vuelta a la rutina de deberes y pesadas mochilas con la energía necesaria, es importante una buena alimentación.

Según informa [Intercún](#), Organización Interprofesional de la Carne de Conejo de Granja, la carne de conejo tiene un alto contenido en fósforo y es una excelente fuente de proteínas de buena calidad, necesarios para el crecimiento y el desarrollo normales de los huesos en los niños. Además contiene otros minerales como el potasio, que contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso, y el hierro, que contribuye al desarrollo cognitivo normal. En este sentido, deficiencias de hierro pueden afectar al rendimiento del niño durante la etapa escolar.

Al ser una carne magra, es decir, con poca grasa, y ser baja en colesterol, su inclusión en una dieta equilibrada puede prevenir algunas enfermedades que aparecen en la edad adulta, como por ejemplo, las cardiovasculares. Dentro de esta dieta, los expertos recomiendan un consumo de carnes magras, como la carne de conejo, entre 3 y 4 veces por semana.

Debido a su bajo contenido en colágeno, la carne de conejo es de fácil digestibilidad, por lo que resulta ideal para los niños. Además posee una gran versatilidad gastronómica, ya que admite una amplia variedad de formas de preparación y cocinado que pueden ser atractivas para los más pequeños, y acepta gran cantidad de hierbas y especias, por lo que la adición de sal no resulta necesaria.