



La carne de conejo en la alimentación infantil

Dra. Isabel Polanco Allué

*Jefe de Servicio de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica. Hospital Universitario "La Paz". Madrid.
Profesora Titular de Pediatría. Universidad Autónoma de Madrid.*

D. Juan Rodríguez López

Licenciado en Cc. Químicas. Master en Nutrición.

Sumario

1. Introducción // 2. Cada alimento, a su tiempo // 3. ¿Qué nos aporta cada alimento? // 4. La carne de conejo en la alimentación infantil

Introducción

Si en todas las etapas de nuestra vida la alimentación juega un papel fundamental, en la infancia tiene una importante relevancia porque sienta las bases de nuestro correcto desarrollo en la edad adulta. La alimentación debe ser variada, de manera que cuantos más alimentos distintos se tomen, más completa y saludable será la dieta. En ningún caso es bueno abusar de ningún alimento. Hay que comer de todo y en las cantidades adecuadas, ya que todos los alimentos son importantes: cada uno aporta nutrientes necesarios. Por ello, es fundamental que los niños prueben alimentos desconocidos y experimenten nuevos sabores.

Hidratos de Carbono:

Constituyen una excelente fuente de energía para órganos tan importantes como el cerebro o los músculos. Contienen hidratos de carbono: el arroz, la pasta, el azúcar, las patatas, el pan, los cereales, las frutas, las verduras y las legumbres.

Proteínas:

Son necesarias para construir las células y los tejidos del cuerpo. Gracias a ellas se forman los músculos y la piel. Contienen proteínas: el pescado, la carne y el huevo.

Grasas:

Son vehículo de las vitaminas A, D y E. Son necesarias pero hay que consumirlas con moderación. Hay dos tipos de grasas, las de origen vegetal como el aceite de oliva o de girasol y las de origen animal como la mantequilla.

Vitaminas:

Son sustancias que están presentes en la dieta en pequeñas cantidades, pero que son esenciales para la vida.

Minerales:

Constituyen tejidos como los huesos y los dientes.

Fibra:

Es fundamental para que la función intestinal sea adecuada.

Agua:

Realiza un papel esencial durante la digestión, la absorción, transporte y utilización de los nutrientes.



La Carne de Conejo en la alimentación infantil

Tabla 1. Comparativa cantidad de proteínas.
(g proteína/100 g de carne)

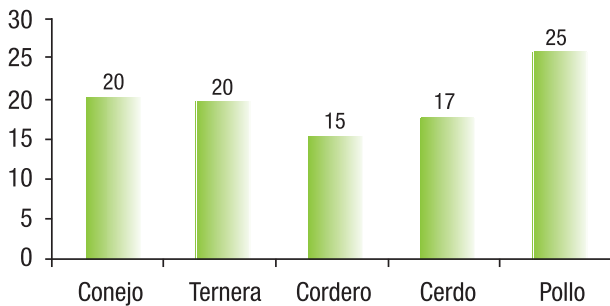


Tabla 2. Comparativa cantidad de grasa
(g grasa/100 g de carne)

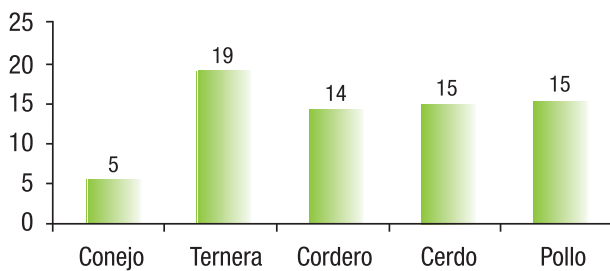
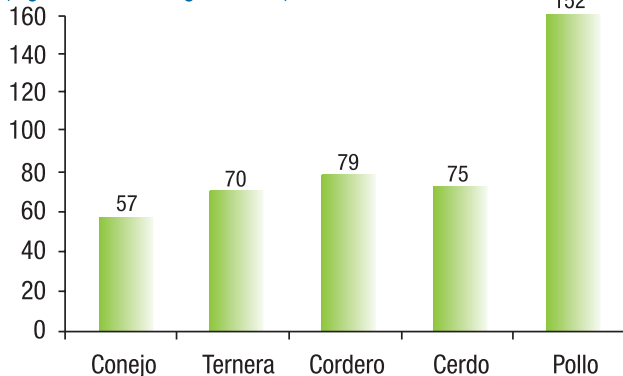


Tabla 3. Comparativa contenido en colesterol
(mg colesterol/100g de carne)



La carne de conejo es carne blanca en su totalidad, ya que el animal ha consumido únicamente alimentos naturales. Comparada con la de otras especies animales, y pese a ser baja en calorías, es rica en proteínas (Tabla 1), en determinadas vitaminas (grupo B) y en minerales (hierro, zinc y magnesio).

Por el contrario, es pobre en grasas, presentando un perfil lipídico favorable para los ácidos grasos insaturados (Tablas 2) y tiene menos de la mitad de sodio que otras carnes.

Además, es una carne de fácil digestión, debido a la escasez de colágeno que presenta. De esta manera, los niños pueden aprovecharse de una carne muy versátil (se puede preparar de muchas maneras), con bajo contenido en colesterol (Tabla 3) y baja en calorías, lo que hace de la carne de conejo una carne dietética excelente.

La carne de conejo está considerada un alimento proteico de alto valor biológico.

Dentro de las características más importantes de la carne de conejo, merece una especial atención el bajo contenido en grasa (Tabla 2), especialmente de ácidos grasos saturados. Presenta únicamente un 1,3% de grasa en el muslo dorsal y un 3,7% en los músculos en general, lo que la convierte en la carne más magra que puede encontrarse en el mercado.

La cantidad de colesterol (Tabla 3), presente en la carne de conejo es inferior a la de otras carnes utilizadas en la alimentación infantil.

<- Mataix José. 4ª edición de la Tabla de Composición de los alimentos. Universidad de Granada 2003.

Ventajas de la carne de conejo

1. Gran valor nutritivo
2. Fácil digestión
3. Menor contenido de colesterol
4. Rica en vitamina B y minerales
5. Menor cantidad de sodio
6. Alto contenido de proteínas

Entrevista a Dña. Rocío Royo

Presidenta de la Asociación de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad Valenciana.

¿A partir de qué edad recomendaría usted empezar a introducir carnes magras como la carne de conejo en el niño? ¿Cuántas raciones recomendaría a la semana?

Aunque existen diferentes opiniones al respecto de la introducción de los diferentes alimentos en la dieta del niño, parece claro que conviene empezar la diversificación de la alimentación a partir de los 5-6 meses y es a partir de los 6 meses cuando la carne forma parte de la alimentación del niño, siempre que su preparación la haga jugosa y que sea fácil de incorporar a los purés. Su introducción debe ser gradual: 10-15 g/día al inicio hasta 25-30 g/día al año. Según las guías alimentarias, la recomendación de consumo es de 2 raciones diarias, alternando el consumo de carnes magras con el de pescados y huevos.

Según varios estudios publicados recientemente, recomiendan la disminución de las grasas saturadas desde la infancia para prevenir enfermedades cardiovasculares, ¿qué tipo de alimentos recomendaría?

Lo más importante en la alimentación es aplicar el sentido común y no eliminar ningún alimento fresco, aunque sí moderar el consumo de algunos. Esto permite diversificar la alimentación del niño,

y que sea capaz de reconocer diferentes sabores, facilitando alternativas, dentro de un mismo grupo de alimentos para cubrir los requerimientos diarios.

¿Recomendaría usted el consumo de la carne de conejo para evitar problemas de sobrepeso en los niños?

La carne de conejo es un alimento que puede formar parte de cualquier dieta dirigida a prevenir problemas de peso, tanto por su contenido calórico (130-160 kcal/100 g) que es moderado, como por su versatilidad y sabor, que permite una amplia variedad de preparaciones culinarias y de acompañamientos.

Durante la infancia el aparato gastrointestinal no ha alcanzado la madurez, en este sentido ¿qué beneficios presenta la carne de conejo?

Debido al bajo contenido de tejido conectivo y de grasa, la carne de conejo es de fácil digestibilidad, por lo que resulta adecuada para los niños. Además es una carne con un sabor suave, que tradicionalmente ha formado parte de recetas como el Arroz con Conejo, siendo idónea para incluir en la alimentación de los más pequeños.

Cada alimento a su tiempo

El primer año de vida es un periodo clave a nivel nutricional, caracterizado por un desarrollo y crecimiento más rápido que en cualquier otra etapa de la vida. Su alimentación debe satisfacer las demandas de crecimiento y favorecer el desarrollo de hábitos saludables, con una paulatina introducción de nuevos sabores y texturas. Los desequilibrios nutricionales en este periodo pueden repercutir negativamente sobre el desarrollo del niño a corto plazo y tener un efecto adverso sobre la salud en la edad adulta.

La lactancia materna es el único alimento completo que existe para el ser humano y permite al recién nacido y lactante un crecimiento óptimo. Esta forma de alimentación cubrirá todas sus necesidades durante los seis primeros meses de vida. Si la lactancia materna no fuera posible, existen en el mercado leches infantiles de inicio que también garantizan un crecimiento y desarrollo adecuados.



A partir de los 6 meses hay un periodo de transición en el que se puede combinar la leche materna con la leche de continuación (en forma de lactancia mixta) y con otros alimentos distintos de la leche, tanto líquidos como sólidos, que se van introduciendo de forma progresiva y variada. Es lo que se conoce como alimentación complementaria.

La introducción de la carne es el gran paso entre los 7 y 8 meses, comenzando por conejo, pollo, pavo y ternera. Las carnes son fuente de minerales y proteínas, pero no todas ellas tienen las mismas características. La carne de conejo es un alimento aconsejable para la primera etapa de la vida por su bajo contenido en grasas saturadas y su fácil digestibilidad. La introducción del pescado y del huevo debe demorarse hasta los 10 - 12 meses, dada su capacidad para producir alergia. Del primer al tercer año de vida, el niño va compartiendo de forma progresiva la dieta familiar, aunque son necesarias unas modificaciones mínimas relativas a la consistencia y troceado de los alimentos, y también en cuanto a la presentación para hacerla atractiva para el niño.

Hasta los 6 años el niño ya ha adquirido unos hábitos y, por regla general, se caracteriza porque acepta poca variedad de alimentos, juega con la comida y come poca fruta y poca verdura.

De los 6 a los 10 años los niños presentan un crecimiento lento y sostenido y aumenta su actividad intelectual y física, así como el gasto energético. Por este motivo, es importante que su alimentación sea completa y variada.

En la adolescencia, las necesidades totales de nutrientes son más elevadas ya que aumenta la demanda de energía. En esta etapa el aporte de calcio es importante para asegurar el crecimiento óseo, así como aumentar los aportes de hierro, vitamina C y fibra.

¿Qué nos aporta cada alimento?

A lo largo de su desarrollo, el niño va incrementando el número de alimentos que forman parte de la dieta en función de sus necesidades. Por ello, es fundamental conocer qué aporta cada alimento en una dieta equilibrada:

Cereales y legumbres: Aportan sobre todo hidratos de carbono, fibra y vitamina B. Al ser la principal fuente de hidratos de carbono, estos alimentos deben ser la base de la dieta diaria.

Vegetales y frutas: Los vegetales y frutas son parte esencial de la dieta, tanto para los niños como para los adultos, y es recomendable tomar 5 raciones de estos alimentos a lo largo del día.

Pescados, huevos y carnes: Los pescados son una fuente importante de proteínas y de vitaminas, de hecho, constituyen la fuente más rica de vitamina D que ayuda a absorber el calcio que fortalece los huesos y los dientes. Los huevos aportan proteínas y son alimentos de fácil digestión. Además, tiene diversas vitaminas y minerales, así como un 12% de grasa saturada concentrada sobre todo en la yema. Las carnes son una buena fuente de minerales, sobre todo de hierro y vitaminas, y aportan proteínas de elevada calidad.

Lácteos: La leche es el alimento más completo que existe, pues contiene casi todos los nutrientes esenciales para el hombre.

Grasas: Las grasas son fuentes concentradas de energía ya que se componen de lípidos, pero también aportan ácidos grasos esenciales y son vehículo de vitaminas liposolubles.

Azúcares y dulces: Este grupo de alimentos entre los que se encuentran el azúcar, la miel, el chocolate o el cacao, tienen como función principal aportar energía y aumentar la palatabilidad de la alimentación.

Agua: Nuestro organismo necesita agua ya que realiza una función esencial durante la digestión, la absorción, transporte y utilización de los nutrientes.