

Carne de conejo, una alternativa contra la obesidad y la desnutrición

Herrera-Haro, José G.¹; Perez-Cruz, Kevin Uzikof^{1*}; Crosby-Galvan, María Magdalena¹; Martínez-Aispuro, Jose Alfredo¹

¹ Colegio de Posgraduados, Campus Montecillo, Carretera México-Texcoco Km 36, Montecillo, Texcoco, Estado de México, C. P. 56264.

* Autor de correspondencia: perez.kevin@colpos.mx

Problema

Los problemas de obesidad y desnutrición en México pueden considerarse como un reflejo de las múltiples dimensiones de la salud pública, economía, cultura y política del país. La obesidad es una enfermedad alarmante que ha ido en aumento y, actualmente, afecta aproximadamente al 36.9% de la población adulta (Figura 1). Existen estudios realizados por el CONEVAL que arrojan que siete de cada diez personas adultas presentan sobrepeso y obesidad. Estos problemas están atribuidos a cambios en los hábitos alimenticios, urbanización y alta disponibilidad de alimentos procesados.

La desnutrición, por otro lado, persiste especialmente entre los grupos vulnerables. Este problema está ampliamente ligado a las desigualdades socioeconómicas y los más afectados son aquellas personas con bajos ingresos y un acceso limitado a alimentos saludables, además del alto costo de fuentes de proteína animal, tales como la carne de res, cerdo y ovino.

Solución planteada

La carne de conejo puede desempeñar un papel contra la obesidad y la desnutrición en México, dado su perfil nutricional y su potencial para promover una alimentación más saludable. En primer lugar, es una excelente fuente de proteína magra, con un bajo contenido de grasas saturadas y calorías, y que puede ser accesible en costo para toda la población (Cuadro 1).

Así mismo, su consumo puede ayudar a mejorar la composición corporal y reducir el riesgo de enfermedades asociadas con el sobrepeso y la obesidad, y enfermedades cardiovasculares. La carne de conejo es rica en varios nutrientes que son importantes para la salud y que pueden ayudar a prevenir la desnutrición, en especial en grupos de población vulnerables como niños, mujeres embarazadas y personas mayores.



Cómo citar: Herrera-Haro, J. G., Perez-Cruz, K. U., Crosby-Galvan, M. M., & Martínez-Aispuro, J. A. (2024). Carne de conejo, una alternativa contra la obesidad y la desnutrición. *Agro-Divulgación*, 4(4). <https://doi.org/10.54767/ad.v4i4.356>

Editores académicos: Dra. Ma. de Lourdes C. Arévalo Galarza y Dr. Jorge Cadena Iñiguez.

Publicado en línea: Agosto, 2024.

Agro-Divulgación, 4(4). Julio-Agosto. 2024. pp: 85-87.

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Attribution-Non-Commercial 4.0 International



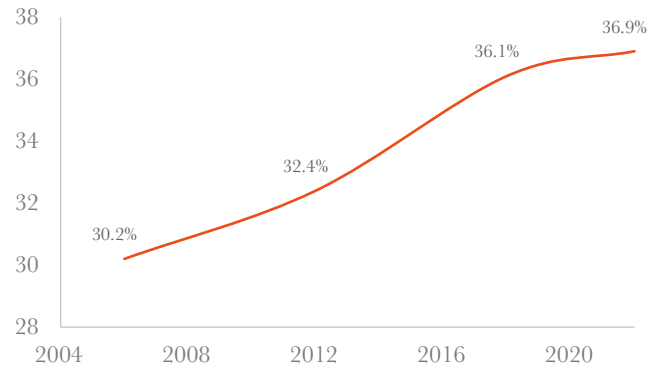


Figura 1. Tasa de obesidad en México del 2006 al 2022 (CONEVAL, 2022).

Cuadro 1. Composición de algunos nutrientes contenidos en 100 g de diferentes fuentes de proteína y su precio por kilogramo.

Contenido (100 g)	Conejo	Pollo	Res	Cerdo	Cordero
Proteínas	23 g	21.8 g	20.7 g	20 g	18 g
Gasa	5 g	15 g	19 g	15 g	14 g
Colesterol	0.057 g	0.152 g	0.07 g	0.075 g	0.079 g
Lípidos	2.8 g	4.6 g	8.3 g	5.4 g	17 g
Ácido úrico	0	0.092 g	0.195 g	0.123 g	0.08 g
Purinas	0.032 g	0.042 g	0.060 g	0.061 g	0.031 g
Precio (\$ kg ⁻¹)	\$85.00	\$65.00	\$160.00	\$100.00	\$180.00

Características de la carne de conejo

Los ácidos grasos insaturados y los ácidos grasos poliinsaturados representan alrededor del 60% y 30% del total de ácidos grasos, respectivamente. Estos valores son mayores que los que se encuentran en otras carnes. Además, contiene niveles elevados de aminoácidos esenciales, mismos que son de fácil digestibilidad, lo que confiere a la carne de conejo proteínas de alto valor biológico. Es rica en lisina, aminoácidos azufrados, treonina, valina, isoleucina, leucina y fenilalanina.

Además de todas las bondades ya mencionadas, la carne de conejo tiene la ventaja de ser muy versátil al momento de ser preparada. Se puede disfrutar desde un asado tradicional hasta productos con una elaboración más compleja, como chorizos, salchichas o jamón. Se presta muy bien para marinados y adobos debido a su capacidad para absorber sabores.

Otro aspecto importante para considerar es la sostenibilidad y el impacto ambiental del consumo de carne de conejo. Comparado con otras proteínas de origen animal, como la res o el cerdo, la producción de carne de conejo requiere menos cantidad de agua y alimento por kilogramo de carne, y genera menos emisiones de gases de efecto invernadero, lo que indica que su consumo puede ser una opción más sostenible desde el punto de vista ambiental, lo que también es relevante en el contexto de la seguridad alimentaria y la disponibilidad de recursos naturales.



Figura 2. A. Carne de conejo en canal; B. Versatilidad de la carne de conejo.

Retribución social

Esta información está a disposición y uso de público en general. Se han realizado charlas con estudiantes y productores acerca de las bondades de la producción de carne de conejo como un modelo de negocio, promover y generar empleo y recursos económicos. Las pláticas de capacitación y de divulgación se pueden obtener directamente con el responsable del módulo de conejos del Colegio de Postgraduados Campus Montecillo Dr. José Guadalupe Herrera Haro o por correo electrónico: haro@colpos.mx.

Agradecimientos

Al Campus Montecillo y a la Línea de Generación y/o Aplicación del Conocimiento “Ganadería eficiente, bienestar sustentable y cambio climático” (PREGEP – Ganadería, Campus Montecillo) del Colegio de Postgraduados.

Innovaciones, impactos e indicadores

Nivel de Innovación	Descripción	Transferido	Impacto		Indicador General de Políticas Públicas	Indicadores Específicos	Subindicador
			Sector	Ámbito			
A través de experiencias	Generar experiencias a través de la información	Poblaciones en particular	Primario: Agricultura, Ganadería, Pesca, Explotación forestal, Minería Secundario: Actividades económicas que transforman las materias primas en productos elaborados (Agroindustria).	Social Económico Ambiental Conocimiento	Educación Salud Pública	Capacitación	Pláticas informativas dirigidas a productores y público en general