

CARNE DE CONEJO

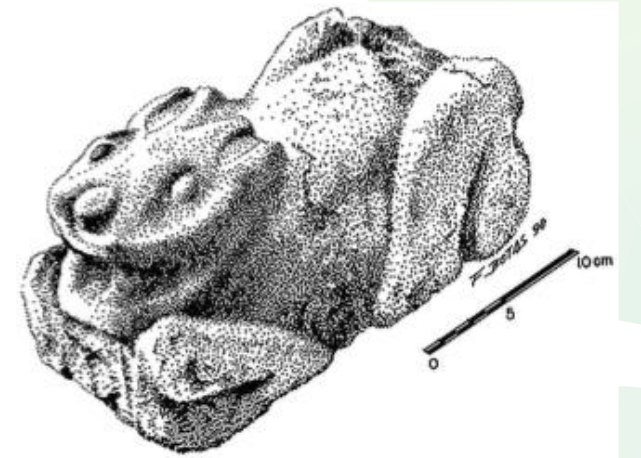
UN ALIMENTO SALUDABLE



30 de septiembre de 2025

CARNE DE CONEJO

UNA HERENCIA ANCESTRAL





CARNE DE CONEJO

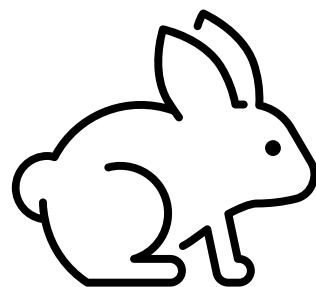
UNA HERENCIA CULINARIA



Carne de conejo:

un alimento con alto valor nutricional

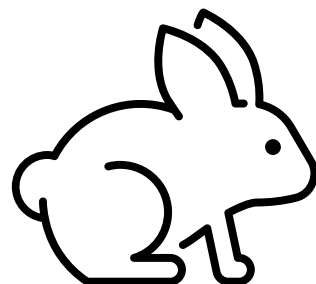
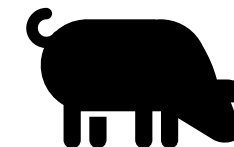
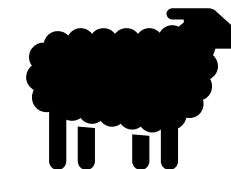
	Contenido por cada 100 g de carne
Valor Energético	134.7 kcal
Grasa Total	5.7 g
Ácidos Grasos Saturados	2 g
Ácidos Grasos Monoinsaturados	1.5 g
Ácidos Grasos Poliinsaturados	1.5 g
Carbohidratos Totales	0.1 g
Azúcares totales	0 g
Fibra Alimentaria	0 g
Proteínas	20.1 g
Agua	73 g



Contenido de proteínas

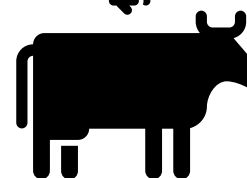
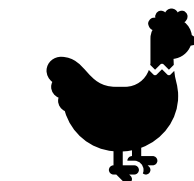


Contenido de lípidos



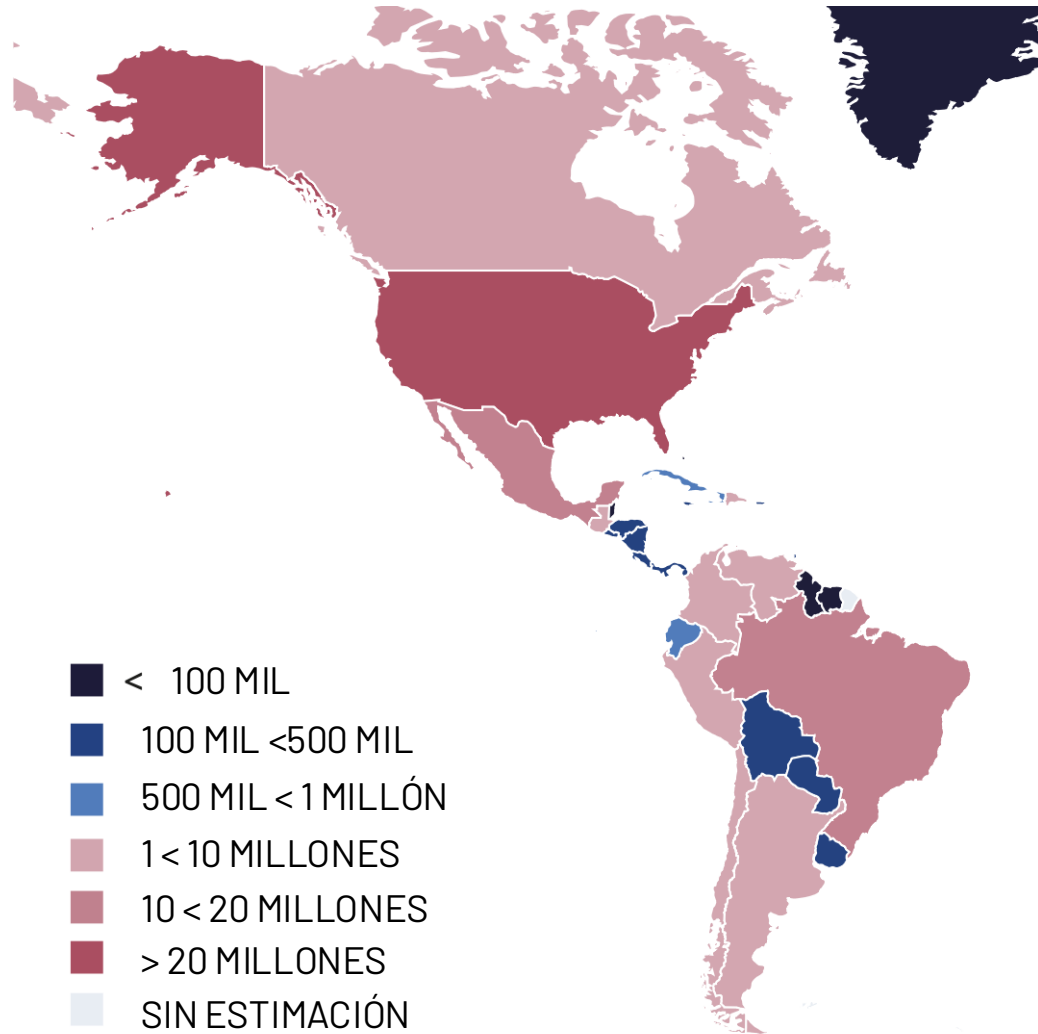
Contenido de proteínas

Contenido de lípidos



DIABETES MELLITUS TIPO 2

UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA



- ❖ 8º lugar mundial en prevalencia de diabetes en adultos (20-69 años) con 13.6 millones de casos.
- ❖ 10º lugar mundial en prevalencia de diabetes tipo 2 en adultos mayores de 65 años con 2.7 millones de casos.
- ❖ La diabetes tipo 2 es la 1ª causa de muerte en adultos y la 2ª en adultos mayores.
- ❖ 1/3 de los adultos y de los adultos mayores presentan pre-diabetes y 1/3 de ambos grupos etarios padece diabetes tipo 2.

Carne de conejo:

Alternativa saludable para el paciente diabético



- ❖ 40% de la IDR para adultos
- ❖ Alto contenido de aminoácidos esenciales

Proteínas

- ❖ Funciones enzimáticas redox y desinflamatorias.
- ❖ Metabolismo de hormona tiroidea.
- ❖ 25% IDR adultos

Selenio

- ❖ Carne magra
- ❖ Bajo contenido de colesterol.

Lípidos

- ❖ Participa en funciones neurocognitivas y de metabolismo energético.
- ❖ Es neuroprotector.
- ❖ Ejerce acción anti-oxidante y desinflamatoria
- ❖ 60% IDR adultos

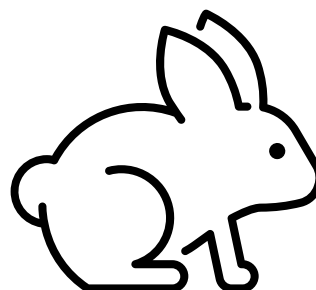
Niacina

- ❖ Participa en 300 reacciones enzimáticas.
- ❖ Es cofactor de +2000 factores de transcripción.
- ❖ Dosis altas atenúan hiperglucemia y lipoperoxidación.
- ❖ 13% IDR adultos

Zinc

- ❖ Participa en funciones neurocognitivas y vasculares.
- ❖ Participa en síntesis de ADN y metabolismo de ácidos grasos.
- ❖ Deficiencia conduce a dismunición de la velocidad de conducción y neuropatía.
- ❖ >300% IDR adultos

Cobalamina



CARNE DE CONEJO

SUPERALIMENTO PARA NIÑOS Y NIÑAS

- ❖ En México 20% de la población infantil menor a 5 años padece desnutrición y 20% tiene deficit de micronutrientes.
- ❖ 1/4 de la población de niños en edad escolar padece déficit de micronutrientes.

BENEFICIOS DE LA CARNE DE CONEJO

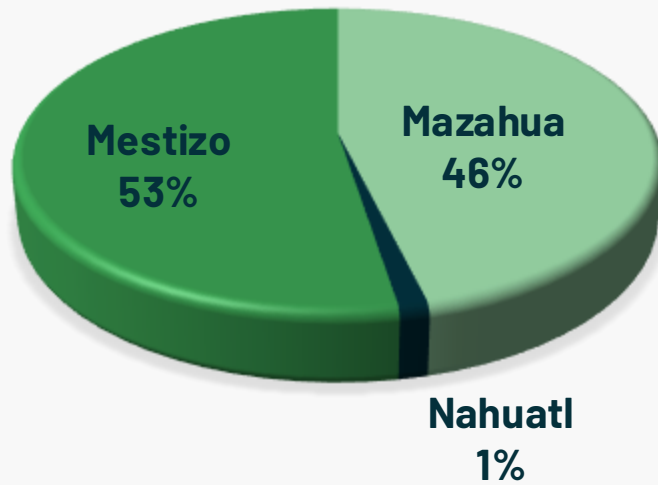
- ❖ Cubre el 100% de la ingesta diaria recomendada (IDR) de proteínas.
- ❖ Posee 5 veces más Vitamina B12 que otras carnes , con lo que cubre la IDR en infantes y niños escolares.



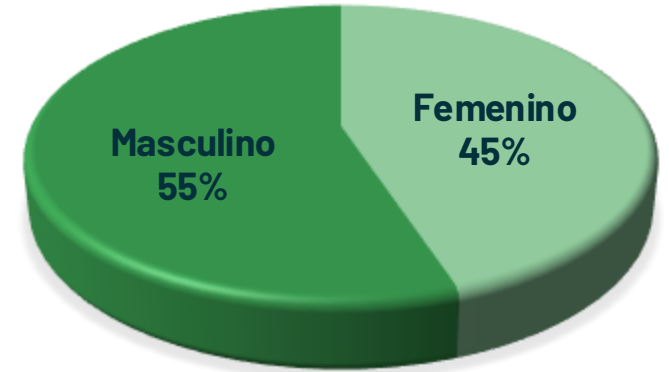
DESARROLLO ECONÓMICO COMUNIDAD MAZAHUA & OTOMÍ



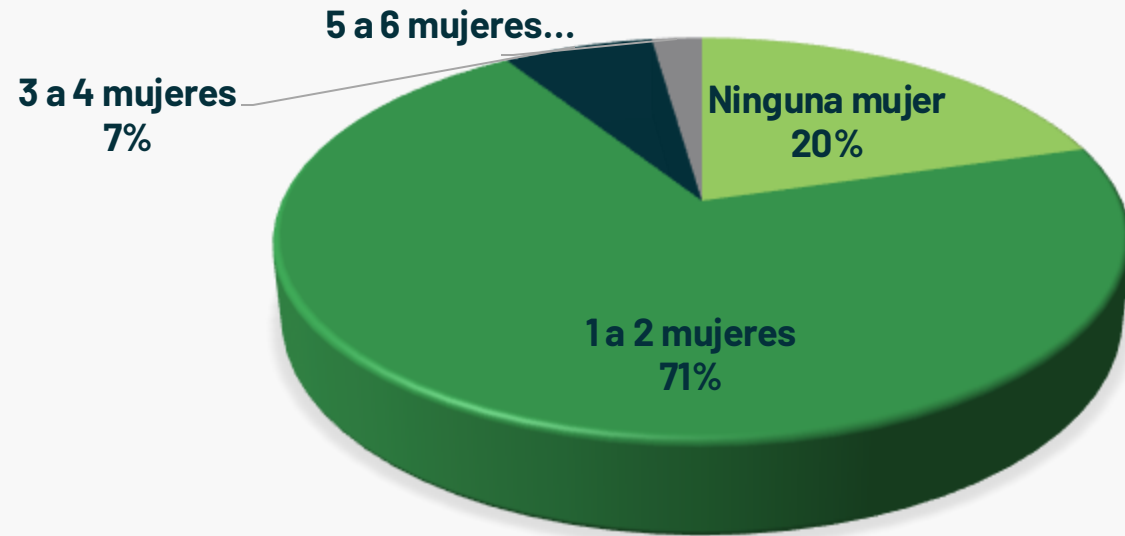
Origen étnico de los responsables de granja



Responsables de las granjas



Empleo para mujeres



Conclusiones

La carne de conejo es un alimento saludable con alto valor nutricional que podría:

1. Revertir la desnutrición infantil.
2. Mejorar la salud de los pacientes con enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

La promoción del consumo de carne de conejo impactará directamente a las comunidades originarias del Centro del país.



**“Por la ciencia que nos
permite mirar lo humano
entre la esfera de lo rural
y urbano”**

¡GRACIAS!



CONTACTO

bgonzalez@azoru.org

[+52 55 1770 9774](tel:+525517709774)