

Qualidade e valor nutricional da carne de coelho

Óscar Cerqueira
Nutricionista
ACES Douro I

Vila Real, 25 de Novembro de 2011

Proteínas

- Funções das proteínas.
- Aminoácidos; aminoácidos essenciais.
- Valor biológico das proteínas.
- Proteínas de alto valor biológico.
- Valor biológico decrescente: leite e ovos; carnes, peixes e soja; cereais (excepto milho) e hortaliças; milho, leguminosas (excepto soja) e gelatina.

Proteínas da carne

- As carnes são equivalentes relativamente à qualidade das suas proteínas.
- Em termos proteicos os peixes também equivalem às carnes.
- As proteínas do leite e dos ovos têm valor biológico mais elevado.

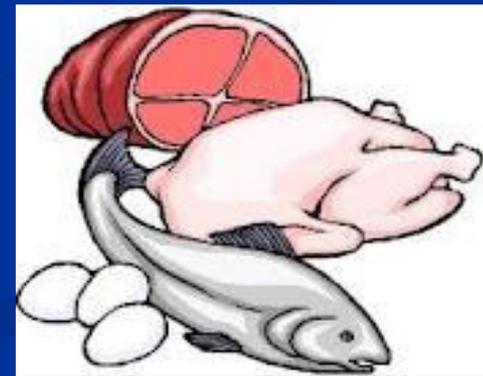
Grupo da carne, peixe e ovos

- Estes alimentos constituem um sector da Roda dos Alimentos por serem considerados grandes fornecedores proteicos.
- Em termos proteicos, os alimentos deste grupo são equivalentes entre si, razão pela qual podem ser substituídos.
- As principais diferenças relacionam-se com a quantidade e qualidade das suas gorduras.



Grupo da carne, peixe e ovos

- Este grupo fornece vitaminas do complexo B;
- É praticamente desprovido de hidratos de carbono;
- Em termos minerais destacam-se o Fe, P e I;
- A carne tem pouco Ca;
- É muito pobre em vitamina C;
- Não fornece fibras.



Peixe, carne e ovos

Peixe, carne e ovos



**Peixe, carne e ovos:
só o que é preciso!**

**Quantidade diária igual à
palma da minha mão**

**Sabia que os portugueses comem 3 vezes mais estes alimentos
do que a quantidade recomendada por dia ?**

Ministério da Saúde

ARS NORTE
Administração Regional
de Saúde do Norte, I.P.
Departamento de Saúde Pública

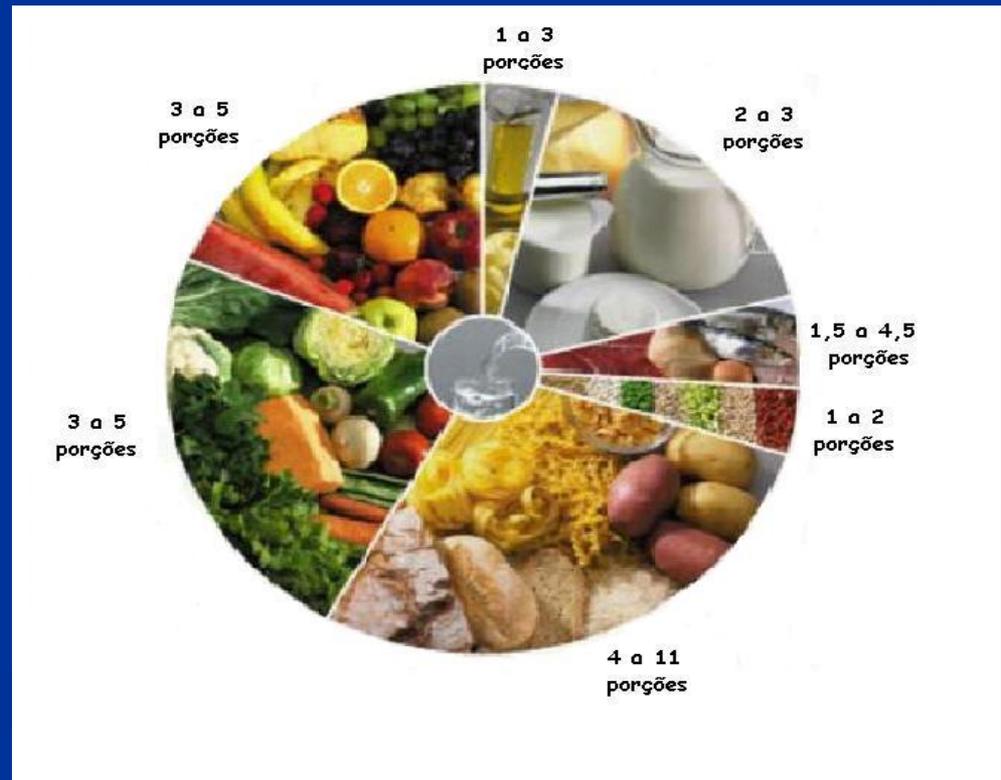
Passe
PROGRAMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

F. FERRELL - J. MARQUES

Porções de peixe, carne e ovos

Porções recomendadas por dia: 1,5 a 4,5 (apenas 112,5 g /dia de carne/peixe cozinhados para o limite superior do intervalo).

Para homens activos e rapazes adolescentes foi calculado um valor energético de 3000Kcal, ao qual correspondem as porções mais elevadas dos intervalos.



O peixe



- Rico em vitaminas do complexo B;
- Possui iodo, fósforo, sódio, potássio, ferro e cálcio sobretudo nas vísceras e espinhas;
- A sua gordura tem maior proporção de ácidos gordos insaturados que a da carne;
- Os peixes gordos (sardinha, salmão, atum, peixe espada preto,...) são mais ricos em ácidos gordos essenciais;
- Devemos preferir o peixe aos demais alimentos do grupo.

Os ovos



- A clara é rica em proteínas (albumina) e apresenta pequenas quantidades de minerais e vitamina B2;
- A gema é rica em lípidos, proteínas, colesterol, vitamina A, cálcio e ferro;
- As gorduras da gema são equilibradas entre saturadas e insaturadas, apesar da abundância de colesterol;
- Pode-se comer até uma unidade por dia desde que se trate de uma pessoa saudável, com uma alimentação rica em fibras e pobre em gorduras saturadas e hidrogenadas.

Os vários tipos de carne

- Carnes vermelhas (vaca, cabrito, cordeiro, porco)
 - predomina a gordura de constituição que não é visível.
- Carnes brancas (aves, coelho)
 - a gordura predomina na pele e noutros locais em que é fácil de remover.
- As carnes brancas possuem menos ácidos gordos saturados, pelo que se consideram uma escolha mais saudável.
- As carnes de aves e coelho são consideradas magras relativamente às de mamíferos terrestres. São também mais fáceis de digerir.



Carne e Saúde

- As DCV constituem a principal causa de morte em Portugal;
- A dieta rica em energia, gorduras saturadas, colesterol e sal contribui para essas patologias;
- O consumo excessivo de carnes ricas em ácidos gordos saturados aumenta os níveis sanguíneos de colesterol e contribui para a aterosclerose.

Carne e Saúde

- A gordura monoinsaturada deve constituir cerca de metade da ração de gordura;
- A gordura polinsaturada é fundamental para uma boa saúde. Contudo, em excesso, é nefasta ao organismo;
- A gordura polinsaturada do tipo ómega 3 tem actividade antitrombótica. O seu consumo é relativamente baixo nos países desenvolvidos.

Carne e Saúde

- O excesso proteico induz prejuízo renal;
- Por outro lado, a carência de proteínas acarreta problemas de desenvolvimento, de defesa do organismo, de cicatrização, de produção de enzimas, hormonas, etc;
- Em alimentação saudável preconiza-se consumir mais vezes aves e coelho do que porco, e um pouco mais de porco do que outros mamíferos.

Qualidade da carne de coelho

- Propriedades nutricionais;
- Características sensoriais (aparência, textura, sabor);
- Saúde do animal (condições de criação, alimentação, abate, uso de promotores de crescimento,...);
- Condições de armazenamento e processamento da carne, factores higio-sanitários,...



Carne coelho (composição)

A carne de coelho possui baixo teor em gordura, em calorias, em colesterol e sódio. É rica em proteínas de alto valor biológico, potássio, fósforo, magnésio e ferro. Do conteúdo vitamínico destacam-se a niacina, Vit. B6 e Vit. B12.

Produto	Kcal	Gordura	Colest	Na	K	P	Mg	Fe
Coelho Cru (100g de parte edível)	117	4,0g	48mg	58mg	376mg	220mg	20 mg	1,0mg

Produto	Água	Proteína	Niacina	Vit. B6	Vit. B12
Coelho Cru	117g	20,3g	4,0mg	0,5mg	9mg

Perfil de ácidos gordos da carne de coelho

Perfil médio de ácidos gordos:

Ácidos gordos saturados	Ácidos gordos monoinsaturados	Ácidos gordos polinsaturados
39%	28%	33%

Gordura de qualidade devido à maior proporção de ácidos gordos insaturados (61% do total)

Perfil de ácidos gordos da carne de coelho

Principais ácidos gordos:

Ácidos gordos saturados			Ácidos gordos monoinsaturados		Ácidos gordos polinsaturados	
C14:0 Mirístico	C16:0 Palmítico	C18:0 Estearico	C16:1 Palmitoléico	C18:1 Oleico	C18:2 Linoleico	C18:3 Linolénico

- Boa proporção de ácidos gordos essenciais das famílias ómega 6 e ómega 3.
- Nível elevado de ácidos gordos ómega 3 relativamente a outras carnes.

Factores que influenciam a composição da carne de coelho

- Alimentação;
- Idade;
- Peso;
- Sexo;
- Raça;
- Factores ambientais.

Coelho versus aves

Produto	Gordura total	Colesterol	Proteínas
Coelho	4,0g	48mg	20,3g
Frango (peito c/ pele)	8,9g	85mg	24,1g
Frango (peito s/ pele)	1,2g	70mg	24,1g
Peru (peito s/ pele)	1,3g	57mg	23,4g
Peru (perna c/ pele)	8,1g	86mg	18,9g
Pato s/ pele	6,2g	93mg	19,3g
Codorniz s/ pele	3,4g	55mg	22,1g

Fonte: Tabela de Composição dos Alimentos do INSA, 2006

Coelho versus aves

Produto	Gord. total	Saturada	Monoinsat	Polinsat	Colest	Proteínas
Coelho	4,0g	1,3	0,9	0,7	48mg	20,3g
Frango (peito c/ pele)	8,9g	2,1	2,9	1,6	85mg	24,1g
Frango (peito s/ pele)	1,2g	0,3	0,4	0,2	70mg	24,1g
Peru (peito s/ pele)	1,3g	0,3	0,4	0,2	57mg	23,4g
Peru (perna c/ pele)	8,1g	2,6	3,2	2,0	86mg	18,9g
Pato s/ pele	6,2g	1,6	2,7	0,7	93mg	19,3g
Codorniz s/ pele	3,4g	1,0	1,0	0,9	55mg	22,1g

Fonte: Tabela de Composição dos Alimentos do INSA, 2006

Coelho versus aves

- Aves e coelho são consideradas carnes magras;
- Há uma diferença considerável no teor de lípidos quando consideramos a ave com pele;
- Em ambos os tipos de carne, coelho e aves, predominam as gorduras insaturadas.



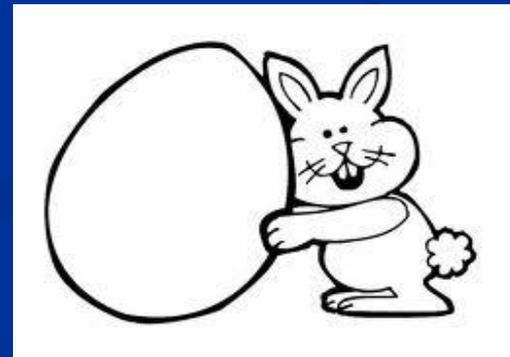
Coelho versus ovo

Produto	Gordura total	Colesterol	Proteínas
Coelho	4,0g	48mg	20,3g
Ovo de galinha inteiro	10,8g	408mg	13,0g
Ovo de galinha (clara)	0,3g	0mg	11,0g
Ovo de galinha (gema)	30,9g	1280mg	16,0g

Fonte: Tabela de Composição dos Alimentos do INSA, 2006

Coelho versus ovo

- As proteínas do ovo superam em valor biológico as da carne de coelho;
- O ovo tem maior teor de gordura e colesterol;
- Como em termos globais podem ser substituídos, um ovo de tamanho médio (55g) corresponde a 30g de carne/peixe crus.



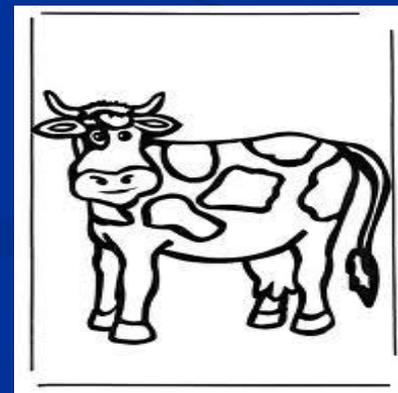
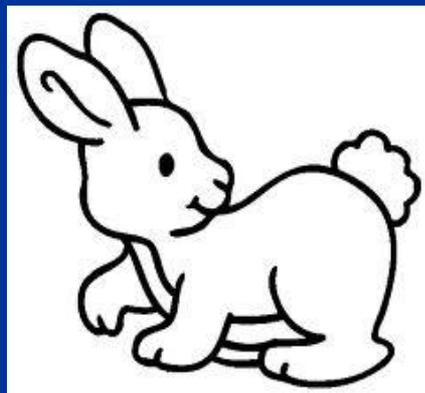
Coelho versus carnes vermelhas

Produto	Gordura total	Colesterol	Proteínas
Coelho	4,0g	48mg	20,3g
Carne vaca assar	10,7g	61mg	19,4g
Carne vitela (lombo)	7,6g	91mg	19,9g
Carne porco (entrecosto)	12,4g	66mg	19,6g
Carne de porco (lombo)	2,3g	52mg	19,6g
Carne de carneiro (costeleta)	7,5g	66mg	20,8g
Carne cabrito (perna)	4,0g	60mg	19,3g

Fonte: Tabela de Composição dos Alimentos do INSA, 2006

Coelho versus carnes vermelhas

- Em geral, a carne de coelho contém menos gordura que os restantes mamíferos terrestres;
- As carnes vermelhas fornecem maior quantidade de ácidos gordos saturados;
- Do ponto de vista nutricional a carne de coelho é mais saudável.



Coelho versus peixe

Produto	Gordura total	Colesterol	Proteínas
Coelho	4,0g	48mg	20,3g
Bacalhau (seco, salgado e demolhado)	0,4g	52mg	19,0g
Dourada	9,8g	51mg	19,7g
Pescada do Chile	1,5g	19mg	18,0g
Abrótea	0,1g	22mg	17,2g
Sardinha gorda	16,4g	20mg	18,4g
Salmão	21,9g	40mg	16,2g
Lula	0,9g	140mg	15,8g
Polvo	1,2g	64mg	15,6g

Fonte: Tabela de Composição dos Alimentos do INSA, 2006

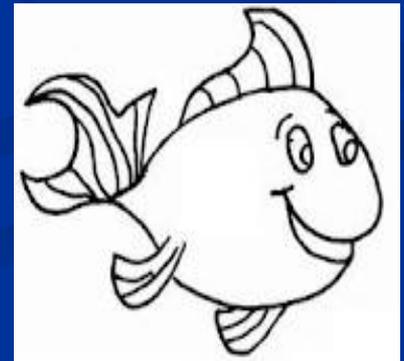
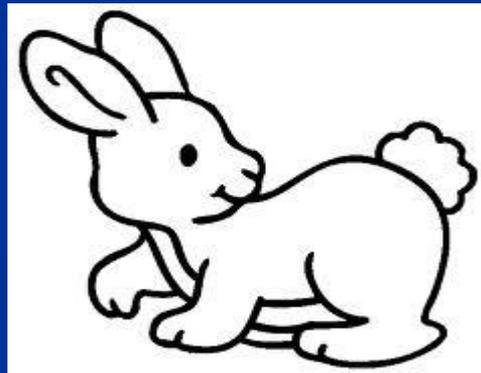
Coelho versus peixe

Produto	Gord. tot	Saturada	Monoinsat	Polinsat	Colest	Proteínas
Coelho	4,0g	1,3	0,9	0,7	48mg	20,3g
Bacalhau (seco, salgado, demolhado)	0,4g	0,1g	0,1g	0,1g	52mg	19,0g
Dourada	9,8g	2,1g	3,6g	2,8g	51mg	19,7g
Pescada Chile	1,5g	0,3g	0,4g	0,4g	19mg	18,0g
Abrótea	0,1g	0,0g	0,0g	0,0g	22mg	17,2g
Sardinha gorda	16,4g	4,7g	4,0g	5,6g	20mg	18,4g
Salmão	21,9g	4,2g	10,0g	5,1g	40mg	16,2g
Lula	0,9g	0,2g	0,1g	0,4g	140mg	15,8g
Polvo	1,2g	0,3g	0,1g	0,6g	64mg	15,6g

Fonte: Tabela de Composição dos Alimentos do INSA, 2006

Coelho versus peixe

- Em geral, o pescado magro fornece menos gordura que o coelho, enquanto o peixe “gordo” o supera;
- O peixe apresenta maior conteúdo de ácidos gordos polinsaturados relativamente aos saturados;
- Os peixes gordos são melhores fornecedores de gorduras polinsaturadas que o coelho.



Conclusões

No contexto de uma alimentação saudável, a carne de coelho é recomendada:

- pela qualidade e quantidade das suas proteínas;
- pelo baixo teor e qualidade das suas gorduras;
- pelo seu baixo valor calórico;
- por ser fácil de digerir;
- por ser pobre em colesterol;

Conclusões

A carne de coelho é recomendada:

- pelo seu baixo conteúdo em sódio;
- pelas vitaminas e minerais que fornece;
- pela facilidade com que se cozinha.

NOTA: Apesar de saudável, a carne de coelho deve ser consumida de acordo com as recomendações nutricionais.



OBRIGADO!