

## LA INCLUSIÓN DE CARNE DE CONEJO EN LA ALIMENTACIÓN HABITUAL ES UNA ALTERNATIVA MÁS QUE RECOMENDABLE PARA EVITAR LA DEFICIENCIA DE VITAMINA B<sub>12</sub>

- Un estudio ha señalado que la ingesta prolongada de medicamentos para la protección gástrica se asocia a una carencia de vitamina B<sub>12</sub>
- Según este estudio, los pacientes que tomaron durante dos o más años este tipo de medicamento tenían un 65 % más de probabilidades de tener niveles bajos de vitamina B<sub>12</sub>.
- La vitamina B<sub>12</sub> ayuda a la formación de glóbulos rojos en la sangre y al mantenimiento del sistema nervioso central.

**Madrid, 21 de Mayo de 2014.-** Según el estudio publicado en la revista Journal of The American Medical Association, la ingesta prolongada de medicamentos para la protección gástrica se relaciona con una deficiencia de vitamina B<sub>12</sub>. Esta vitamina contribuye a la formación de glóbulos rojos y el mantenimiento del sistema nervioso. La carne de conejo de granja es fuente de esta vitamina por lo que la inclusión dentro de la alimentación es una alternativa más que recomendable para evitar esta deficiencia.

El consumo de unos 100 g de carne de conejo cubre el 282,8% de la ingesta de referencia de un adulto de Vitamina B<sub>12</sub>. Según este estudio, las personas que tomaron diariamente tratamientos con inhibidores de la bomba de protones (nombre técnico de omeprazol y otros protectores gástricos) durante dos o más años tenían un 65 % más de probabilidades de tener niveles bajos de vitaminas B<sub>12</sub> lo que puede suponer problemas de demencia, daño neurológico, anemia entre otras complicaciones.

Se estima que entre un 10-15% de los mayores de 60 años presentan deficiencia de vitamina B<sub>12</sub>. En este sentido, hay que tener en cuenta que las personas mayores son un grupo poblacional con requisitos especiales en su alimentación debido tanto a los cambios físicos como psicosociales derivados del proceso de envejecimiento. La carne de conejo es una carne magra y tiene una proteína especialmente digerible, por lo que es una carne adecuada para incluir en la alimentación de toda la población. Además es un alimento cómodo de preparar y una carne con la que podemos realizar una gran variedad de recetas.

Además de ser fuente de vitamina B<sub>12</sub>, la carne de conejo es rica en vitaminas del grupo B como la vitamina B<sub>3</sub> y la vitamina B<sub>6</sub>. La vitamina B<sub>3</sub> ayuda en el funcionamiento del sistema nervioso y la vitamina B<sub>6</sub> participa en el metabolismo normal de las proteínas.

La carne de conejo es una carne magra, por lo que es una carne ideal para aquellas personas con sobrepeso u obesidad. Asimismo, su nivel en sodio es bajo y acepta la utilización de múltiples hierbas aromáticas por lo que se puede prescindir de la sal en su elaboración.



Conoce todas las novedades y Síguenos en:



Para más información:  
Laura Sanz Muñoz: [laura.sanz@sprim.com](mailto:laura.sanz@sprim.com)  
Nieves Herranz García: [nieves.herranz-garcia@sprim.com](mailto:nieves.herranz-garcia@sprim.com)  
Tel: 91 577 90 65  
[www.intercun.org](http://www.intercun.org)