

La carne de conejo presente en el X Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física de Pontevedra

LA INCLUSIÓN DE CARNE DE CONEJO EN LA DIETA DE DEPORTISTAS ES UNA BUENA ALTERNATIVA POR SU ADECUADO PERFIL NUTRICIONAL Y SU RIQUEZA EN VITAMINA B₁₂ Y PROTEÍNAS DE GRAN CALIDAD

- La Dra. Nieves Palacios ha presentado los resultados del *“Estudio de los efectos del consumo de carne de conejo de granja en deportistas de alto rendimiento”*
- Los resultados del estudio muestran que los deportistas del grupo que consumía carne de conejo ingerían una menor cantidad de calorías y de grasas, y una mayor cantidad de vitamina B₁₂
- La vitamina B₁₂ está implicada en la producción de glóbulos rojos, en la síntesis proteica y en la recuperación y mantenimiento de los tejidos lo cual, es fundamental para hacer frente al desgaste producido por el ejercicio

Madrid, 8 de Mayo de 2014: En el marco del **X Congreso de Ciencias del Deporte y la Educación Física de Pontevedra**, la **Dra. Nieves Palacios**, Jefe del Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte, Subdirección General de Deporte y Salud del Consejo Superior de Deportes, **ha presentado este jueves 8 los resultados del estudio** *“Efectos del consumo de carne de conejo sobre la composición de la dieta, los parámetros antropométricos y el perfil inflamatorio en deportistas de alto rendimiento”*.

El estudio realizado en el Centro de Alto Rendimiento Joaquín Blume fue llevado a cabo en 45 deportistas algunos de ellos, participantes en los pasados Juegos Olímpicos de Londres.

El análisis de los resultados indica que, en cuanto a la composición corporal ambos grupos de estudio, los que consumían carne de conejo y los que no (grupo control) **disminuyeron la masa grasa y aumentaron de la masa magra. En el grupo que consumía carne de conejo la disminución de la masa grasa y el aumento de la masa magra fue más acentuado y más aún en hombres que en mujeres.** Si bien el peso no varió en los varones mientras que sí se observó una **disminución del peso en las mujeres al final del estudio.** En relación a las disciplinas deportivas se evidenció que los deportistas de gimnasia deportiva consumidores de carne de conejo perdieron un mayor porcentaje de grasa que los del grupo control.

Según el análisis de los datos de la ingesta dietética de los deportistas que participaron en el estudio, **se observa que los que han incluido carne de conejo en su alimentación han consumido una menor cantidad de calorías y de grasas y una mayor cantidad de vitamina B₁₂.**

En este sentido, el estudio constata que la ingesta de vitamina B₁₂ fue mayor en el grupo que consumió carne de conejo (21,58 vs 5,42 µg), tanto en hombres como en mujeres en todas las disciplinas deportivas. *“La vitamina B₁₂ está implicada en la producción de glóbulos rojos, en la síntesis proteica y en la recuperación y mantenimiento de los tejidos. Y por tanto es fundamental en deportistas para hacer frente al desgaste producido por el ejercicio”*, tal y como ha explicado la Dra. Palacios.

Necesidades Nutricionales de los Deportistas de Élite

Los deportistas de alto rendimiento están sometidos a un elevado nivel de exigencia. Una buena alimentación y una hidratación adecuada resultan primordiales para adaptarse a los entrenamientos, optimizar el rendimiento y acelerar la recuperación. En general las personas que realizan ejercicio físico intenso presentan un mayor gasto calórico, un incremento de las necesidades proteicas y de hidratos de carbono y un aumento de los requerimientos de minerales como el hierro, de vitaminas, sobre todo las del grupo B, y de sustancias antioxidantes.

Sobre el congreso

El X Congreso Internacional Ciencias del Deporte y la Educación Física, que se celebra del 8 al 10 de mayo, está organizado por la **Asociación sin ánimo de lucro Sportis**, Formación Deportiva y el Concello de Pontevedra, en coorganización académica con el Vicerrectorado del Campus de Pontevedra de la Universidad de Vigo y el Departamento de Didácticas Específicas de la Universidad de A Coruña.

Durante este congreso, Intercun cuenta además con una **Dietista-Nutricionista** para informar a los asistentes sobre las propiedades de la carne de conejo de granja. Esta carne es rica en proteínas de alto valor biológico, baja en grasas por lo que aporta pocas calorías y tiene un alto contenido en minerales, vitaminas sobre todo en vitamina B₁₂ y sustancias antioxidantes. Dado este perfil nutricional, que cumple con las exigencias especiales de las personas que realizan un ejercicio físico intenso, **es razonable pensar que la carne de conejo resulta una alternativa recomendable para los deportistas dentro de una alimentación equilibrada en cantidad, calidad y regularidad.**

Una receta completa para la alimentación de los deportistas y gallega: Empanada de Conejo:

Tiempo de elaboración: 1 h + fermentación
Dificultad: Media.
Raciones: 4.

Ingredientes:

Masa de empanada: 300 g de harina, 1 sobre de levadura en polvo o 15 g de levadura fresca, 100 ml de aceite de oliva, 100 ml de agua tibia, 1 pellizco de sal y 1 huevo.

Relleno: 1 conejo, 2 cebollas, 1 pimiento



rojo, 1 pimiento verde, 2 zanahorias, 3 dientes de ajo, 2 hojas de laurel, 30 g de uvas pasas, 200 ml de vino blanco, aceite de oliva, pimienta y sal.

Elaboración:

1. Para la masa, mezclar el agua tibia junto con la levadura, incorporar la harina y añadir el aceite y la sal. Mezclar y amasar hasta obtener una masa fina. Dejar reposar; cubierta con un paño de cocina, en un lugar con temperatura cálida, hasta que doble su volumen.
2. Trocear el conejo, salpimentarlo y dorarlo en una olla con un poco de aceite. A continuación, añadir una cebolla, las zanahorias, los ajos troceados y el laurel. Regar el conjunto con el vino, dejar que hierva y añadir un poco de agua. Tapar la olla y continuar la cocción hasta que el conejo esté tierno.
3. Separar el sofrito del conejo, colar el caldo y dejar reducir hasta que quede con textura de salsa. Deshuesar el conejo, trocear en dados pequeños y reservar.
4. Picar la otra cebolla, el pimiento rojo y el verde antes de pocharlos en una sartén con un poco de aceite. Añadir la carne de conejo, las verduras anteriores del guiso y el jugo reducido.
5. Dividir en dos la masa y estirla con un rodillo. Engrasar y enharinar un molde, colocar la base de masa y añadir el relleno. Cerrar con el resto de masa, uniendo la base con la tapa. Seguidamente, pintar con huevo batido la empanada y hornear en el horno precalentado, a 180 ° C, durante 30-40 min.

Valoración nutricional:

Con esta receta se introduce la carne de conejo en nuestra dieta de una forma muy equilibrada. La masa de la empanada aporta hidratos de carbono, los pimientos destacan por su elevado contenido en vitamina C y las cebollas y zanahorias por sus compuestos antioxidantes y multitud de vitaminas y minerales.

Aporte nutricional por ración	
Energía	642 kcal
Proteínas	21 g
Hidratos de carbono	67 g
Grasas	34 g

Trucos y Consejos:

Esta receta es ideal para toda la familia porque el conejo que contiene es tierno, está limpio y ya deshuesado. Para que la masa de la empanada adquiera la consistencia adecuada, se recomienda utilizar una harina de trigo de fuerza. Se aconseja acompañar la empanada con una ensalada verde variada.

Conoce todas las novedades y Síguenos en:

www.intercun.org



Para más información:
Laura Sanz Muñoz: laura.sanz@sprim.com
Nieves Herranz García: nieves.herranz-garcia@sprim.com
Tel: 91 577 90 65