

Primeros 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”

## 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 B<sub>12</sub> Y PROTEÍNAS DE GRAN CALIDAD

- Los deportistas del grupo que consumieron carne de conejo ingirieron una menor cantidad de calorías y de grasas, y una mayor cantidad de vitamina B<sub>12</sub> comparados con los deportistas del grupo control
- En la mitad del estudio y al finalizar el mismo se constató que la ingesta de vitamina B<sub>12</sub> fue mucho mayor (estadísticamente significativo) en el grupo que consumía carne de conejo, tanto en hombres como en mujeres y en todas las disciplinas estudiadas
- Al final del estudio los deportistas del grupo que consumía carne de conejo ingirieron 181 kcal menos que al inicio del estudio. Los deportistas del grupo control aumentaron su ingesta calórica en 527 kcal al finalizar el estudio

**Madrid, 22 de Abril de 2013:** La Dra. Nieves Palacios 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 en el marco de la celebración de las XVIII Jornadas Nacionales y el VIII Congreso Internacional de Nutrición, Alimentación y Dietética los primeros 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”

Con respecto a la ingesta de vitamina B<sub>12</sub>, al comienzo del estudio no había diferencia entre ambos grupos, mientras que a mitad y al final del mismo se constató que la ingesta de esta vitamina fue mucho mayor (estadísticamente significativa) en el grupo que consumía carne de conejo, tanto en hombres como en mujeres y en todas las disciplinas deportivas investigadas.

En relación a las disciplinas deportivas se evidenció que los deportistas de gimnasia artística masculina que comieron carne de conejo perdieron un mayor porcentaje de grasa que los del grupo control.

Al final del estudio los deportistas del grupo que consumía carne de conejo ingirieron 181 kcal menos que al inicio del estudio. Los deportistas del grupo control aumentaron su ingesta calórica en 527 kcal al finalizar el estudio. Por disciplinas deportivas cabe destacar que los **deportistas de golf del grupo que consumía carne de conejo al inicio del estudio tenían un mismo consumo energético que el grupo control, y al finalizar el estudio consumían 1052 kcal menos en 24 horas, lo cual indica una reducción del consumo de calorías.**

Como conclusiones de estos primeros resultados del estudio se puede afirmar que **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 B<sub>12</sub> y proteínas de gran calidad.** La vitamina B<sub>12</sub> es esencial para la síntesis de la hemoglobina, lo que suma importancia de esta carne, dado que para el deportista de alto nivel tener unos valores adecuados de esta proteína sanguínea transportadora de oxígeno resulta fundamental para entrenar y competir de forma satisfactoria.

La realización de intervenciones de este tipo suponen un beneficio para los deportistas ya que les concienza de la importancia de una buena alimentación para rendir mejor (entrenamiento invisible) y les ayuda a controlar la masa grasa corporal. En los deportistas que entrenan de forma intensa muchas horas al día durante años, la alimentación juega un papel esencial. Desde el punto de vista gastronómico, la introducción de carne de conejo en su dieta habitual tuvo una magnífica aceptación y contribuyó a variar el menú cotidiano.

Por otro lado, debido a que los deportistas pueden tener un aumento de la formación de radicales libres y productos de inflamación en general, la determinación de ciertos parámetros en sangre con el fin de conocer si sus niveles están alterados, resulta de gran beneficio para iniciar medidas que eviten riesgos futuros; en este siendo una alimentación adecuada juega un papel fundamental.

Ante los resultados obtenidos, podemos concluir que la carne de conejo, gracias a su perfil nutricional saludable, es una opción a tener en cuenta en la dieta habitual de las personas que practican deporte.

## **Metodologías del Estudio**

El estudio ha sido llevado a cabo en deportistas de élite de la residencia Joaquín Blume de Madrid, algunos de los mismos participaron en la pasada edición de los Juegos Olímpicos de Londres 2012. El objetivo del estudio ha sido

conocer la influencia que el consumo de carne de conejo puede tener en una población de deportistas de alto rendimiento sobre el perfil nutricional de su dieta habitual, su composición corporal y ciertos parámetros sanguíneos, con el fin de comprobar si ejerce una acción positiva en el estado de salud de un organismo sometido a entrenamientos intensos.

Para ello la Dra. Palacios, Investigadora Principal de este estudio y su equipo ha realizado un estudio clínico experimental, analítico prospectivo sobre los efectos de la inclusión de la carne de conejo en la dieta de deportistas de alto nivel sanos. En el estudio han participado un total de 45 deportistas pertenecientes a cuatro disciplinas deportivas diferentes: hockey hierba, como deporte de equipo, piragua como deporte aeróbico-anaeróbico intensivo, golf como deporte de precisión de larga duración y gimnasia deportiva como deporte de destreza. En total 25 deportistas formaron parte del grupo que consumió carne de conejo y el 20 restante formó parte del grupo control.

Los 25 deportistas del grupo que consumió carne de conejo lo hicieron 12 semanas, 3 veces por semana, carne de conejo como segundo plato, mientras que el grupo control consumió durante los mismos días otro alimento proteico. La media de entrenamiento fue la misma en los dos grupos, según la disciplina practicada (20 horas semanales).

## **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.

## **Propiedades Nutricionales de la Carne de Conejo para los Deportistas de Élite.**

La carne de conejo 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 B<sub>12</sub> 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 consumida por los deportistas durante el estudio

### Conejo a la cazadora

Tiempo de elaboración: 2 horas

**Ingredientes (4 personas):** 1 conejo, 100 g de panceta, 1 cebolla, 1 pimiento, 1 puerro, 1 tomate, 200 g de setas, Piñones, ½ l de vino tinto, Aceite de oliva virgen extra, Tomillo, Perejil picado, Sal y pimienta.

#### Elaboración

- Trocear y salpimentar el conejo. Picar la cebolla, el pimiento, el puerro y el tomate. Rehogar las verduras en una cazuela con aceite de oliva y añadir una ramita de tomillo. Cuando esté pochado, añadir el conejo.
- Agregar el vino y agua hasta cubrirlo. Dejar cocer durante 40-45 minutos. Retirar el conejo de la cazuela, triturar la salsa y volver a añadir el conejo.
- En una sartén con aceite dorar la panceta troceada, añadir las setas y los piñones. Saltear y espolvorear con perejil picado. Incorporar la guarnición a la cazuela del conejo, mezclar y servir.



#### Información nutricional

Se trata de una receta tradicional que resulta muy sabrosa al incluir hierbas aromáticas. Este plato aporta vitaminas y minerales procedentes de las verduras que lo componen. Además, contiene proteínas de buena calidad que aporta la carne de conejo.

Por ración	
Energía	542 kcal
Proteínas	37 g
Hidratos de carbono	38 g
Lípidos	8 g

Conoce todas las novedades y Síguenos en:



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