



Resultados del Estudio “Efectos del consumo de carne de conejo en deportistas de alto rendimiento”

## ***Los deportistas que consumieron carne de conejo ingirieron una menor cantidad de calorías y una mayor cantidad de vitamina B<sub>12</sub>***

- Demuestran una tendencia a la pérdida de masa grasa en favor de masa magra en deportistas que consumen carne de conejo
- La carne de conejo, gracias a su perfil nutricional saludable, es una opción a tener en cuenta en la dieta habitual de personas que practican deporte

Madrid, 10 de octubre de 2013.- La Dra. Nieves Palacios, Jefe del Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte, del Consejo Superior de Deportes ha presentado 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”*.

Este trabajo de investigación ha demostrado una tendencia a la **pérdida de masa grasa en favor de la masa magra** por parte del grupo de deportistas que consumió carne de conejo. Tal y como ha afirmado la Dra. Palacios *“los resultados de los análisis de composición corporal mostraron que en el grupo que consumió carne de conejo la disminución de la masa grasa y el aumento de la masa magra fue más acentuado 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 función de los deportes practicados, este estudio ha evidenciado que en gimnasia deportiva, los deportistas que consumieron carne de conejo perdieron peso y masa grasa y ganaron masa magra de forma más acentuada.

Según el análisis de los datos de la ingesta dietética de los deportistas que participaron en el estudio, **se ha observado 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 B<sub>12</sub>**.

En este sentido, el estudio ha constatado que la ingesta de vitamina B<sub>12</sub> 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 B<sub>12</sub> está implicada en la producción e 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.*

Como conclusión del estudio se puede afirmar que la inclusión de carne de conejo en la dieta del deportista es una buena alternativa por su adecuado perfil nutricional y su riqueza en vitamina B<sub>12</sub> y proteínas de gran calidad.

## Metodología del Estudio

En total **participaron 45 deportistas de 4 disciplinas diferentes: hockey hierba, golf, piragüismo y gimnasia deportiva todos ellos residentes en la Residencia Joaquín Blume, del Consejo Superior de Deportes. Se les dividió en dos grupo; el grupo I que incluyó a 25 deportistas que sí consumieron carne de conejo y el grupo II en el que se incluyó a 20 deportistas que no comieron carne de conejo.**

Este trabajo ha tenido como objetivo conocer la influencia que el consumo de carne de conejo de granja 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 muy intensos.

Los 25 deportistas del grupo I consumieron carne de conejo durante 12 semanas 3 veces por semana como segundo plato. Por el contrario, el grupo control no consumieron carne de conejo durante estos días. La media de entrenamiento fue la misma en los dos grupos: 20 horas semanales.

Al inicio y al final del estudio se realizó un análisis hematológico, incluyendo parámetros bioquímicos generales y otros de interés en las personas que realizan ejercicio físico de alto nivel, tales como, la proteína C reactiva, fosfolípidos, sustancias antioxidantes totales, glicerol, ácidos grasos no esterificados y Beta-hidroxibutirato. Asimismo, se realizó una densitometría de cuerpo entero para el estudio de la composición corporal y se valoró la composición nutricional de la dieta en tres ocasiones.

La realización de intervenciones de este tipo suponen un beneficio para los deportistas ya que les conciencia 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 sentido una alimentación adecuada juega un papel fundamental.

## **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 grasa 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.

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

## Una receta completa para la alimentación de deportistas de élite; Empanada de carne de conejo

Tiempo: 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.

### TRUCOS Y CONSEJOS

Esta receta es ideal para toda la familia porque el conejo que contiene es tierno y está limpio, 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.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Con esta receta de empanada se introduce la carne de conejo, una de las más magras y ricas en proteínas, en nuestra dieta de una formas muy equilibradas. 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.

#### **APOORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN**

Energía: 642 kcal    Proteínas: 21 g    Hidratos de carbono: 67 g    Grasa: 34 g

[www.intercun.org](http://www.intercun.org)



Para más información:

Laura Sanz Muñoz: [laura.sanz@sprim.com](mailto:laura.sanz@sprim.com)

Nieves Hernanz García: [nieves.herranz-garcia@sprim.com](mailto:nieves.herranz-garcia@sprim.com)

Tel: 91 577 90 65