

EN EL DEPORTE COME OK COME CARNE DE CONEJO

www.intercun.org



La carne de conejo de granja apoya los partidos de la Selección Española de Rugby

Tras el partido España – Rusia los jugadores degustaron recetas con carne de conejo de granja

- La carne de conejo de granja es un alimento ideal para incluir en la dieta de los deportistas
- Un estudio llevado a cabo por la Dra. Nieves Palacios constata que la ingesta de vitamina B₁₂, fue mayor en el grupo que consumió carne de conejo siendo esta fundamental, en deportistas, para hacer frente al desgaste producido por el ejercicio

Madrid, 3 de febrero de 2014.- La selección española de rugby arrancó el Campeonato de Europa de Naciones FIRA-AER 2014, valedero para la Copa Mundial de Rugby 2015, este 1 de febrero con un partido contra la selección rusa en el Estadio Nacional de Rugby, Central Ciudad Universitaria. Come ok, carne de conejo, cuyo objetivo es la promoción del consumo de un alimento saludable como la carne de conejo, quiere apoyar a nuestra selección y por este motivo, es uno de sus patrocinadores de este campeonato.

Los jugadores de ambos equipos y representantes institucionales de las delegaciones pudieron degustar recetas elaboradas con carne de conejo de granja entre las que se encuentran; **Corazones de Alcachofas Guisados con Conejo, Brochetas de Solomillo de Conejo a la plancha con salsa de cebolla caramelizada**, dos buenas ideas gastronómicas para incluir en la alimentación. Asimismo, se entregaron a los asistentes recetarios con más opciones para preparar platos sabrosos y equilibrados. La carne de conejo de granja, gracias a su perfil nutricional saludable, es una opción a tener en cuenta en la dieta habitual de las personas que practican deporte.

Un Estudio llevado a cabo por la Dra. Nieves Palacios, Jefe del Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte, del Consejo Superior de Deportes así lo demuestra. Este trabajo ha revelado una

EN EL DEPORTE COME OK COME CARNE DE CONEJO

www.intercun.org



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 afirma 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 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.

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

EN EL DEPORTE COME OK COME CARNE DE CONEJO

www.intercun.org



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 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 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

EN EL DEPORTE COME OK COME CARNE DE CONEJO

www.intercun.org



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.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

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

Visita la web y descubre infinidad de recetas con carne de conejo y síguenos en nuestras redes sociales:



www.intercun.org

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