

## **Las proteínas de la carne de conejo son ideales para ayudar al óptimo desarrollo de la masa muscular**

- **Resulta adecuada su inclusión en la dieta de personas que hacen ejercicio debido a su elevada densidad nutricional, su elevado aporte de proteínas y vitamina B<sub>12</sub>, su contenido en grasa, y su buen perfil lipídico.**
- **El contenido graso de la carne de conejo, de tan sólo un 5 %, se acompaña de una elevada calidad de ácidos grasos.**

**Madrid a 11 de febrero de 2016.-** Durante los primeros meses del nuevo año, no son pocos los que deciden salir a correr o apuntarse al gimnasio, tratando de llevar una vida más saludable. En este sentido, una dieta equilibrada, que aporte los nutrientes necesarios, es fundamental para ponerse en forma. Las proteínas de la carne de conejo son ideales para ayudar al óptimo desarrollo de la masa muscular y el mantenimiento de los huesos en condiciones normales. Asimismo, el aporte de vitamina B<sub>12</sub> contribuye al metabolismo energético normal y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.

El deporte y la actividad física aumentan las necesidades de energía y de algunos nutrientes, que se deben aportar a través de la alimentación. La carne de conejo ayuda a cubrir estas necesidades aumentadas. En este sentido, resulta adecuado incluir carne de conejo en la dieta de personas deportistas debido a su elevada densidad nutricional, su elevado aporte de proteínas y vitamina B<sub>12</sub>, su contenido en grasa, y su buen perfil lipídico.

De hecho, mientras que para la población en general se recomienda tomar 0,8 g/kg/día de proteínas, en deportistas esta recomendación se eleva hasta 1,4-2 g/kg/día.

Por otra parte, los deportistas necesitan moderar su consumo de grasa, con un aporte máximo del 30% de la energía total. En la carne de conejo, tanto la cantidad de grasa como la calidad son óptimas. El contenido graso, de tan sólo un 5 %, se acompaña de una elevada calidad de ácidos grasos.

Una dieta equilibrada que incluya carne de conejo contribuirá al aporte de minerales esenciales en la actividad física como el selenio, que protege a las células frente a los daños oxidativos, producidos por la práctica de ejercicio

intenso, fósforo, que contribuye a un buen estado óseo, y potasio, que ayuda al normal funcionamiento de los músculos.

Mantener una dieta variada y equilibrada, teniendo en cuenta los requerimientos individuales, es fundamental. Las carnes magras, como la carne de conejo, son adecuadas para todas aquellas personas que realizan ejercicio físico intenso o practican algún deporte.

## **Sobre INTERCUN**

INTERCUN es la Organización Interprofesional para impulsar el sector cunícola, reconocida por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente en el año 2000. INTERCUN representa al 87% de los productores de carne de conejo de España y al 90% de las empresas de transformación y comercialización.

INTERCUN tiene entre sus objetivos conseguir la calidad máxima en los productos y el control de procesos, la promoción del consumo de la carne de conejo como un alimento esencial en la dieta mediterránea, la búsqueda de la transparencia y eficacia sectorial, la investigación y desarrollo en los diversos ámbitos donde puede avanzar la cunicultura y la carne de conejo, y el cuidado y la mejora del medio ambiente.

## **Una receta con carne de conejo idónea para deportistas**

### **Conejo con pasta al pesto con almejas**

INGREDIENTES (4 personas)

1 kg de conejo, 1l de agua, 250 g de pasta al huevo, 250 g de almejas, 100 g de albahaca, 50 g de piñones tostados, 50 ml de aceite de oliva virgen, 30 g de ajo y 5 g de jengibre.

ELABORACIÓN

1. Cortar el conejo en trozos y saltear con un poco de aceite de oliva.
2. Rehogar durante 35 minutos, añadiendo un poco de agua si hace falta hasta que esté blando.



3. Hacer un majado con los ajos, el jengibre, unas hojas de albahaca y cuando esté majado añadir la mitad al guiso de conejo mientras se hace.
4. Cocer la pasta en abundante agua con un poco de aceite y jengibre durante unos 10 minutos; escurrir y refrescar bajo el chorro de agua fría.
5. En una sartén, poner las almejas con un poco de aceite; cuando empiecen abrir, añadir la otra mitad del majado de ajo y albahaca junto con la pasta ya hervida; saltear todo 5 minutos.

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

El conejo es una carne magra que se caracteriza por su excelente aporte de proteínas de alta calidad y su moderado aporte graso. El suave sabor de su carne admite todo tipo de acompañamiento; en este caso se ha elegido pasta al pesto con almejas. Esta combinación hace de esta receta un plato único muy nutritivo: a las proteínas que aporta el conejo, se suman los hidratos de carbono de la pasta y el ácido oleico (ácidos grasos monoinsaturados) del aderezo con aceite de oliva. Las almejas enriquecen el sabor del plato, combinando perfectamente y dando un toque diferente.

#### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 680 kcal  
Proteínas: 47 g  
Hidratos de carbono: 48 g  
Lípidos: 34 g  
Ácidos grasos saturados: 7 g  
Colesterol: 83 mg  
Sodio: 114 mg

Conoce todas las novedades y síguenos en: [www.carnedeconejo.es](http://www.carnedeconejo.es)



Para más información:  
Laura Sanz Muñoz: [laura.sanz@sprim.com](mailto:laura.sanz@sprim.com)  
Álvaro García Moreno: [alvaro.garcia@sprim.com](mailto:alvaro.garcia@sprim.com)  
Tel: 91 577 90 65