

## **Dra. Palacios: “La carne de conejo es adecuada para la dieta de deportistas debido a su aporte de proteínas, minerales y vitamina B<sub>12</sub>”**

- La Dra. Nieves Palacios presentó un estudio de intervención con carne de conejo en deportistas de élite con el que concluyó que “la inclusión de carne de conejo en la dieta del deportista es una buena alternativa en su alimentación desde el punto de vista funcional por su adecuado perfil nutricional”.
- 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.

**Madrid a 14 de abril de 2016.**- Ayer la Dra. Nieves Palacios, Jefe del Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte del Consejo Superior de Deportes, realizó una conferencia sobre alimentación y rendimiento deportivo en la que presentó un estudio de intervención con carne de conejo en deportistas de élite. La ponencia tuvo lugar en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid en el marco de la celebración de las XX Jornadas de Nutrición Práctica y el X Congreso Internacional de Nutrición, Alimentación y Dietética.

Las personas que realizan ejercicio físico intenso presentan una serie de necesidades alimentarias distintas a otros grupos de población que la carne de conejo de granja puede suplir debido a su adecuado perfil nutricional. “La carne de conejo es magra, aporta pocas calorías por ración, es rica en proteínas, con un alto contenido en minerales y vitaminas, sobre todo vitamina B<sub>12</sub>, y sustancias antioxidantes”, destacó la Dra. Palacios. Por todo esto, “era razonable pensar que la carne de conejo resultaría una alternativa recomendable para los deportistas, dentro de una alimentación equilibrada”.

El ensayo ha contado con la participación de 45 deportistas de distintas modalidades, hockey hierba, piragua, golf y gimnasia deportiva, que se han dividido en dos grupos, el experimental que comió carne de conejo de granja tres días a la semana durante 12 semanas y el grupo de control que no la comió.

Con respecto a la ingesta de vitamina B<sub>12</sub>, al comienzo del estudio no había diferencia entre ambos grupos, mientras 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.

Por disciplinas deportivas, en el estudio se observó, en el grupo de gimnastas masculinos, un incremento de la masa muscular magra en detrimento de la masa grasa en aquellos que consumieron carne de conejo.

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.

Como conclusión, la Dra. Palacios afirmó que *“la inclusión de carne de conejo en la dieta del deportista es una buena alternativa en su alimentación desde el punto de vista funcional por su adecuado perfil nutricional, sobre todo como fuente de vitaminas del grupo B, y por su aporte de proteínas y minerales”*.

## **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.

*Si haces deporte,*

**CARNE DE CONEJO**

**Una receta con carne de conejo consumida por los deportistas durante el estudio**

### **Conejo a la cazadora**

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



1. 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.
2. 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.
3. 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.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

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

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