

Una dieta equilibrada con carne de conejo y ejercicio físico para retomar hábitos saludables tras las vacaciones

- **La carne de conejo es una carne magra que contiene 131 kcal/100 g, por lo que resulta perfecta para su inclusión en dietas de adelgazamiento**
- **Dra. Nieves Palacios: “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”**

Madrid a 08 de septiembre de 2016.- El ejercicio físico regular y una dieta variada y equilibrada resultan claves a la hora de afrontar la vuelta a la rutina del trabajo después del verano. Durante los meses de julio y agosto, se suelen abandonar hábitos saludables y, a menudo, volvemos con algún kilo de más de las vacaciones. La carne de conejo no sólo es una buena alternativa para incluir en una dieta de adelgazamiento, sino que debido a su densidad nutricional ayuda a cubrir las necesidades aumentadas por la práctica de ejercicio físico.

La carne de conejo es una carne magra que contiene 131 kcal/100 g, por lo que resulta perfecta para su inclusión en dietas de adelgazamiento. Además, tiene una gran versatilidad gastronómica, ya que admite una amplia variedad de formas de preparación y cocinado como, por ejemplo, a la plancha, donde se puede prescindir de la adición de grasa.

Por otro lado, a la hora de perder peso y seguir unas pautas de vida saludables, el ejercicio físico regular resulta indispensable. Este aumenta las necesidades de energía y de algunos nutrientes, que se deben aportar a través de la dieta. La carne de conejo, gracias a su elevada densidad nutricional, su elevado aporte de proteínas y de vitamina B₁₂, su pequeño contenido de grasa, y su buen perfil lipídico, ayuda a cubrir estas necesidades aumentadas por la práctica de ejercicio físico.

En este sentido, un estudio de intervención con carne de conejo en deportistas de élite realizado por la Dra. Nieves Palacios, Jefa del Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte del Consejo Superior de Deportes, ha concluido 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”.

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 ayudar a perder peso y optimizar el rendimiento para practicar ejercicio de forma regular.

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 practicar deporte

Arroz con conejo y gambas

INGREDIENTES (4 personas)

1/2 conejo troceado, 5 vainas gordas de habas frescas, 1 cebolleta pequeña, 1 pimiento verde pequeño, 2 tomates, 150 g de gambas peladas, 300 g de arroz redondo, 750 ml de caldo de ave, aceite de oliva, 2 dientes de ajo, unas hebras de azafrán, 1 cucharada de perejil fresco picado, 3 ramitas de tomillo limonero y sal.



ELABORACIÓN

1. Picar las hortalizas, desvainar las habas y rallar los tomates.

Si haces deporte,

CARNE DE CONEJO

2. Salpimentar el conejo troceado y dorarlo en una cazuela con un par de cucharadas de aceite de oliva. Añadir las verduras, excepto el tomate, y pochar el conjunto.
3. Cuando las verduras estén pochadas, agregar el tomate rallado, dejar reducir el agua y agregar el arroz. Sofreír durante unos minutos y añadir el caldo caliente.
4. Pelar los ajos y machacarlos en un mortero con un pellizco de sal, el azafrán, el tomillo y el perejil. Cuando empiece a hervir el arroz, agregar un poco de caldo al mortero, remover y volcar el majado en la cazuela. Bajar el fuego al mínimo, rectificar de sal y cocer durante 15 minutos.
5. Cuando el arroz esté listo, introducir las gambas peladas, dejar reposar el conjunto 5 minutos y servir.

TRUCOS Y CONSEJOS

Mientras se preparan el conejo y el resto de ingredientes en la cazuela, poner el caldo a calentar. Si se compra el conejo entero, se puede usar la cabeza junto a unas verduras para preparar el caldo. Esta receta es una excelente opción para toda la familia. Se puede acompañar de una ensalada verde variada o tomate natural troceado con pepino aliñado con vinagreta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

El arroz aporta hidratos de carbono. Por su parte, la carne de conejo y las gambas contienen proteínas. Además, la carne de conejo tiene un alto contenido en fósforo y en vitaminas del grupo B (B₃, B₆ y B₁₂).

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 680 kcal
Proteínas: 34 g
Hidratos de carbono: 75 g
Grasa: 30 g

Conoce todas las novedades y síguenos en: www.carnedeconejo.es



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