

## **Dra. Palacios: “la carne de conejo es una carne magra, rica en proteínas de alto valor biológico, minerales y vitamina B<sub>12</sub>”**

- **La Dra. Palacios ha presentado un estudio sobre la idoneidad de la carne de conejo para deportistas de alto rendimiento**
- **Dra. Palacios: “la carne de conejo es una buena alternativa para los deportistas, dentro de una alimentación equilibrada en cantidad, calidad y regularidad”**

**Granada a 25 de noviembre de 2016.**- Esta mañana, en el XVI Congreso Nacional de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE), la Dra. Nieves Palacios, Jefe del Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte, ha realizado una conferencia en la que ha presentado un estudio sobre los efectos del consumo de carne de conejo en la dieta de deportistas de alto rendimiento.

El deporte de competición suscita un gran interés en nuestra sociedad y, las personas que lo practican “*presentan un mayor gasto calórico, incremento de las necesidades proteicas y de hidratos de carbono, así como un aumento de los requerimientos de algunos minerales, como el hierro, de algunas vitaminas, sobre todo del grupo B, y de sustancias antioxidantes*”, ha destacado la Dra. Palacios.

Asimismo, entre las diferentes características que posee la carne de conejo, la doctora ha destacado que “*es una carne magra, rica en proteínas de alto valor biológico, con un alto contenido en minerales y vitaminas, sobre todo vitamina B<sub>12</sub>, sustancias antioxidantes, y aporta pocas calorías por ración*”. Es por ello que se ha llegado a la conclusión de que “*la carne de conejo es una buena alternativa para los deportistas, dentro de una alimentación equilibrada en cantidad, calidad y regularidad*”, según ha argumentado Palacios.

Con el objetivo de conocer la influencia del consumo de carne de conejo en la dieta habitual de deportistas de alto rendimiento, la Dra. Palacios ha llevado a cabo un estudio en el que ha contado con la participación de 45

deportistas de distintas disciplinas deportivas (hockey hierba, piragua, golf y gimnasia deportiva), sometidos a entrenamientos intensos. De cada deporte se establecieron 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.

Los resultados del estudio permitieron comprobar que los deportistas del grupo experimental, los cuales habían incorporado la carne de conejo en su dieta, consumían menos calorías, menos grasa y más vitamina B<sub>12</sub> que aquellos en el grupo de control. La carne de conejo tiene un alto contenido en vitamina B<sub>12</sub>, que ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, y contribuye al metabolismo energético normal.

Además, se observó que, por disciplinas deportivas, los gimnastas masculinos que comieron carne de conejo experimentaron un incremento de la masa muscular y una disminución en el porcentaje de grasa corporal mayor respecto al grupo de control.

Por último, la Dra. Palacios concluyó que *“una buena alimentación y una hidratación adecuada resultan primordiales para adaptarse a los entrenamientos, optimizar el rendimiento y acelerar la recuperación de las personas que realizan ejercicio físico intenso”*.

## **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

MENÚ PARA DEPORTISTAS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Leche semidesnatada Cereales integrales Zumo de naranja natural	Leche semidesnatada Pan con tomate natural, orégano y aceite de oliva Manzana	Leche semidesnatada Galletas maria Zumo de naranja natural	Leche semidesnatada Cereales integrales Pera	Leche semidesnatada Tostada con mermelada Zumo de naranja natural	Leche semidesnatada Cereales integrales Fresas	Leche semidesnatada Bizcocho casero Zumo de naranja natural
Media mañana	Pera Nueces	Tostada con fiambre de pavo Albaricoques	Bocadillo de queso fresco Higos	Barrita de cereales Plátano	Yogur con frutas troceadas Chocolate negro	Pan con aceite de oliva Mandarina	Bocadillo de jamón serrano Infusión de té verde
Comida	Judías verdes con patata cocida Emperador a la plancha con champiñón al ajillo Uvas	Ensalada de canónigos y tomates cherry Conejo con pasta al pesto con almejas Batido de frutas casero	Ensalada de lentejas con endivias y frutos secos Huevo escalfado con tomate triturado Frambuesas	Crema de calabaza Bonito con pisto Yogur con cereales	Arroz con verduras Conejo salteado con setas y trigueros Plátano	Verduras braseadas Lenguado al horno con patata asada Piña	Ensalada de garbanzos Tortilla de patata con pimientos verdes Naranja
Merienda	Bocadillo de jamón cocido Yogur líquido	Yogur con germen de trigo	Macedonia de frutas Chocolate negro	Pan con membrillo Yogur líquido	Manzana Almendras	Leche semidesnatada Galletas maria	Kiwi Yogur líquido con germen de trigo
Cena	Crema de calabacín Lomo de cerdo a la plancha con pimientos Kiwi	Patata asada con pimentón Empanadillas de atún y huevo cocido Mandarina	Espinacas a la crema Merluza en salsa Yogur	Guisantes con cebolla salteados Pechuga de pollo a la plancha con endivias y maíz	Ensalada de lechugas variadas, maíz y atún Croquetas de jamón Yogur	Revuelto de ajetes y gambas Jamoncito de conejo rustido con verduras Uvas	Espagueti al ajillo con setas Rollitos de jamón cocido y queso desnatado Cuajada

Pan: Las comidas principales (comida y cena) se acompañan de 2 rebanadas de pan integral.

Aceite: La grasa por excelencia para la elaboración de los platos será el aceite de oliva virgen extra (4 cucharadas a lo largo del día).

Bebida: Agua como bebida principal. Se recomienda beber unos 2 litros de agua a lo largo del día. Sumar las necesidades propias del entrenamiento, 250-500 ml antes de realizar ejercicio, 200 ml cada 20 minutos durante el ejercicio y 500-1000 ml después.

Menú base de 2.600-3.000 kcal/día, elaborado para deportistas con una actividad física regular. Las cantidades variarán en función de las características individuales, así como del tipo, intensidad y duración de la actividad. Si las bebidas utilizadas aportan calorías, se debe reevaluar el menú. El modo de elaboración de las recetas con carne de conejo de los menús se encuentra disponible en versión descargable en [www.carnedeconejo.es](http://www.carnedeconejo.es).

Menús elaborados por un equipo de Dietistas-Nutricionistas.

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



Para más información:

Álvaro García Moreno: [alvaro.garcia@sprim.com](mailto:alvaro.garcia@sprim.com)

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

Tel: 91 577 90 65