



**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*

La Selección Española de Rugby ha degustado recetas con carne de conejo durante el Campeonato de Europa de Naciones

- 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, 8 de marzo de 2014.- La Selección Española de Rugby ha degustado recetas con carne de conejo tras los partidos del Campeonato de Europa de Naciones FIRA-AER celebrados en España. Los encuentros, que se han celebrado en el Estadio Nacional de Rugby Central Ciudad Universitaria son clasificatorios para la Copa del Mundo Inglaterra 2015, han **enfrentado a la selección contra los combinados de Rusia, Bélgica y Georgia. 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.**

El pasado 8 de marzo tuvo lugar el último partido como local de la selección que le enfrentó a la vigente Campeona de Europa Georgia. Tras el encuentro los jugadores de ambos equipos, cuerpo técnico y asistentes pudieron degustar **albóndigas de conejo en salsa, bocaditos de conejo empanado y frito, brochetas de solomillo de conejo, champiñones al ajillo y a la plancha y mini hamburguesas de conejo con queso.** Asimismo, también se entregó a los asistentes recetarios con más opciones para preparar platos sabrosos y equilibrados con carne de conejo.



EN EL DEPORTE COME OK COME CARNE DE CONEJO

www.intercun.org



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.

La carne de conejo de granja es un alimento muy versátil ya que admite infinidad de formas de preparación y cocinado. Desde el famoso arroz con conejo, hasta un conejo en papillote con verduras, empanada de conejo y los guisos con conejo, más apetecibles en esta época del año. Además para la gente que busca especialmente cuidar su alimentación, la carne de conejo de granja combina con todas las verduras ofreciendo platos como, conejo con pimientos o conejo a las finas hierbas entre otras muchas opciones.

Es un alimento perfecto para consumir a cualquier edad y especialmente recomendado para personas que deben llevar una dieta baja en sal o para personas que necesitan controlar su peso. Una opción más que aconsejable a incluir en nuestra mesa. Puedes descargarte estas y otras recetas con carne de conejo en la web: www.intercun.org/recetas

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 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.

EN EL DEPORTE COME OK COME CARNE DE CONEJO

www.intercun.org



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.

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 alto rendimiento;

Arroz con conejo y gambas

Ingredientes

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.
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 empieza 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.

EN EL DEPORTE COME OK COME CARNE DE CONEJO

www.intercun.org



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 aporte nutricional de este plato es muy equilibrado, ya que aporta todos los nutrientes principales en las proporciones adecuadas. El arroz aporta hidratos de carbono, las gambas y el conejo proteínas. Estas proteínas, de elevada calidad, se acompañan de un aporte bajo en grasas y alto en vitaminas y minerales.

Aporte nutricional por ración

Energía: 680 kcal Proteínas: 34 g Hidratos de carbono: 75 g Grasa: 30 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 Herranz García: nieves.herranz-garcia@sprim.com

Tel: 91 577 90 65