

Nota de prensa

La carne de conejo, el “superalimento” que mejora el rendimiento deportivo

El consumo de carne de conejo aporta un alto contenido de proteínas y minerales ideales para la actividad física. Además es rica en vitaminas, que ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga. Un ‘superalimento’ o “suplemento” natural para triunfar en el deporte

(Mar 2019). La carne de conejo es un “superalimento” ideal para incluir en la dieta de los deportistas gracias a su alto contenido en proteínas de alto valor biológico, bajo nivel de grasa (que además es grasa extramuscular, es decir, que se puede retirar) y un elevado nivel de vitaminas y minerales. Debe consumirse, por tanto, varias veces a lo largo de la semana. Son numerosas las evidencias que apuntan las cualidades de esta carne blanca para rendir mejor en la actividad deportiva. Entre ellas, destaca un estudio de la doctora Nieves Palacios Gil de Antuñano, realizado en el Consejo Superior de Deportes para conocer los efectos del consumo de carne de conejo sobre diferentes variables de los deportistas de alto rendimiento, demostrando que la ingesta durante tres veces por semana permitió que mejoraran masa muscular y perdieran grasa corporal. Según este trabajo, la carne de conejo, por ser rica en nutrientes como proteínas y vitamina B12, es una opción adecuada en la alimentación habitual de los deportistas.

Por su parte, y de acuerdo con el Estudio de los efectos de la carne de conejo en la dieta de deportistas sobre el perfil inflamatorio, el metabolismo proteico, y el rendimiento aeróbico, en el que se involucraron expertos del Centro Andaluz de Medicina del Deporte; del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INYTA) y de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Granada, la inclusión de carne de conejo en la alimentación de personas que realizan ejercicio físico intenso tiene efecto positivo sobre el componente muscular, tanto desde el punto de vista funcional como morfológico.

“Tiene efectos positivos sobre el rendimiento deportivo y la capacidad aeróbica, probablemente en base a sus efectos sobre la reducción de la inflamación, lo cual constituye, además de un pilar importante en la asimilación del entrenamiento, un factor preventivo de enfermedades crónicas. Por todo ello, la carne de conejo es un alimento recomendado en la dieta de los deportistas”, destacan.

El consenso médico remarca que una dieta que incluye carne de conejo contribuirá al aporte de nutrientes esenciales para la actividad física como son el potasio, el fósforo o el selenio, al tiempo que es rica en vitaminas B3, B6 y B12, que ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga. También aporta vitamina E, de especial relevancia por su poder frente a la oxidación celular.



CARNE DE CONEJO ¿CÓMO LO HACES HOY?



Destaca por su importante cantidad de **magnesio, zinc y hierro** en su versión *hemo*, es decir, de mayor biodisponibilidad para el organismo y más alta que los hierros inorgánicos presentes en los alimentos de origen vegetal.

Una ración habitual de unos 200 gramos de carne aporta unos 45 gramos de proteínas de una calidad superior a las de origen vegetal gracias a su composición de aminoácidos, muy similar a la que utiliza el cuerpo humano a la hora de sintetizar sus propias proteínas. Se trata de una carne blanca, en suma, que se diferencia por su bajo aporte calórico y su reducido contenido en colesterol.

Cuenta con una adecuada proporción de grasas mono y poli insaturadas y su consumo pone a disposición del consumidor micronutrientes vitales para garantizar una alimentación saludable, ventajas que INTERCUN divulga entre la opinión pública en el marco de una campaña de promoción cofinanciada por la Unión Europea. En suma, podemos resumir las principales razones para incluir la carne de conejo en una dieta equilibrada:

- El deporte aumenta las necesidades de energía y de algunos nutrientes, que se deben aportar a través de la dieta para un óptimo rendimiento físico. La carne de conejo tiene un papel protagonista que jugar en este contexto
- La carne de conejo es fuente de potasio que contribuye al adecuado funcionamiento de los músculos. Además, tiene un alto contenido de fósforo que contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales
- Es fuente de selenio, que ayuda a proteger a las células frente al daño oxidativo, y es rica en vitaminas B3, B6 y B12, que ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga

La carne de conejo tiene gran versatilidad gastronómica y puede prepararse de variadas formas. INTERCUN te propone esta receta nutritiva, sabrosa y sencilla:

MUSLOS DE CONEJO CON YOGUR, PIMIENTA Y CILANTRO

TIEMPO PREPARADO	TIEMPO COCINADO	Nº PERSONAS
8 minutos	20 minutos	2

INGREDIENTES:

- 4 muslos de conejo; 2 yogur griego; 12 granos de pimienta; 12 granos de cilantro; ½ pepino; Sal; Aceite de oliva.

ELABORACIÓN

- Marinar los muslos con el yogur y los granos de pimienta y cilantro machacados y reposar durante 15 minutos.
- Mezclar un yogur con pepino a dados, ajo y aceite de oliva.
- Dorar los muslos en el grill por ambos lados.
- Servir y acompañar con la salsa de pepino y yogur.

Para conocer más recetas con carne de conejo especialmente recomendadas para deportistas: <https://www.hoycarnedeconejo.eu/category/para-deportistas>

