



Campaña de primavera de promoción del consumo de la carne de conejo

Deporte y carne de conejo, te ayudan a cuidar tu línea

Recientes estudios realizados en deportistas avalan los beneficios del consumo de carne de conejo en el rendimiento deportivo

Recetas fáciles paso a paso

Dificultad: 5 Tiempo: 60 min

ensalada de mar y montaña

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 1/2 conejo
- 3 dientes de ajo
- 2 aguacates
- 2 patatas
- 8 langostinos
- 100 g de tomates cherry
- 200 g de uvas
- agua
- aceite virgen extra
- vinagre
- sal
- perejil picado

elaboración

Limpia los tomates cherry y córtalos en cuartos. Colócalos en un bol. Añade aceite, vinagre, sal y perejil picado. Mezcla y deja macerar.

Cocina las patatas en una cazuela con agua, peladas y cortadas en rodajas. Abre los aguacates, retíralos el hueso, pícalos y córtalos en rodajas. Pasa los langostinos, retirando la cabeza y el caparazón. Corta los por la mitad a lo largo y cocínalos brevemente en una cazuela con agua y una pizca de sal. Escúrrelos.

Limpia bien el conejo, deshuesar los lomos y los muslos y trocearlos. Pasa los trozos de conejo a un plato con papel de cocina para que escurran el aceite.

Pela y pica los ajos finamente. Pon aceite en una sartén y saltea los trozos de conejo. Pasalos a un plato con papel de cocina para que escurran el aceite.

Retira las uvas del racimo y límpialas en un bol con agua.

Monta la ensalada en una fuente amplia. A un lado coloca las rodajas de patatas, al otro las de aguacate y en el centro el conejo salteado. Sobre las patatas y los aguacates, poner las colas de langostino y las uvas. Saltea con la vinagreta.

información nutricional

Se trata de un plato muy rico en antioxidantes procedentes del tomate (licopeno), del aguacate (vitamina E), de las uvas (resveratrol) y del aceite de oliva virgen extra. Además los langostinos aportan proteínas y una apreciable cantidad de yodo y selenio. También merecen especial mención las proteínas de alto valor biológico, el hierro y las vitaminas del grupo B de la carne de conejo.

Energía	204 kcal
Proteínas	21 g
Lípidos	11 g
Hidratos de carbono	21 g
Fibra	16 g

conejo con pasta al pesto con alicijas

Dificultad: 5 Tiempo: 60 min

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 1/2 conejo
- 3 dientes de ajo
- 2 aguacates
- 2 patatas
- 8 langostinos
- 100 g de tomates cherry
- 200 g de uvas
- agua
- aceite virgen extra
- vinagre
- sal
- perejil picado

... y saltear con un poco de aceite de oliva. Rehogar durante 35 minutos, añadiendo la pasta hasta que esté blanda.

... el jengibre, unas hojas de albahaca y cuando esté majado añadir la mitad al agua.

... agua con un poco de aceite y jengibre durante unos 10 minutos; escúrre y reserva.

... con un poco de aceite; cuando empiecen a abrir, añadir la otra mitad del agua con la pasta ya hervida; saltea todo 5 minutos.

Energía	204 kcal
Proteínas	21 g
Lípidos	11 g
Hidratos de carbono	21 g
Fibra	16 g

Por qué consumir carne de conejo?

- Es una carne magra.
- Es fuente de proteínas.
- Tiene un alto contenido en fósforo, es fuente de selenio y potasio.
- Tiene un alto contenido en vitaminas del grupo B.
- Es una carne tradicional de nuestra cocina mediterránea.

El experto opina...

Dr. Antonio Villarino Marín,
Catedrático de Bioquímica E.U. de Enfermería,
Universidad Complutense de Madrid,
Presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDECA).

¿Recomendaría la carne de conejo dentro de una dieta equilibrada? Por supuesto, ya que es una carne con un elevado valor nutricional, rica en proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales, así como un contenido muy bajo frente a otras carnes. Además, muchas de las recetas de elaboración de esta carne son poco energéticas, y la parte grasa que poseen es muy saludable, por su contenido insaturado. Decididamente, sí.

¿Por qué la carne de conejo es recomendable en personas que quieren seguir una dieta de control de peso? Si, por razones concluyentes. El contenido calórico es muy bajo frente a otras carnes. Además, muchas de las recetas de elaboración de esta carne son poco energéticas, y la parte grasa que poseen es muy saludable, por su contenido insaturado. Decididamente, sí.

El experto opina...

Dr. Carlos de Teresa Galván,
CAMD Granada, Centro Andaluz de Medicina del Deporte

¿Es adecuada la carne de conejo en la alimentación de los deportistas? La carne de conejo ha demostrado ser adecuada para la alimentación del deportista dado sus efectos sobre el metabolismo, los procesos inflamatorios y la composición corporal.

¿Qué beneficios tiene para un deportista consumir carne de conejo? Uno de los efectos, potencialmente más beneficioso de la carne de conejo en los deportistas es su acción sobre la capacidad aeróbica, probablemente relacionado con la composición de ácidos grasos, de minerales, antioxidantes y de proteínas.

¿Qué cantidad de proteínas posee la carne de conejo y cómo repercute en un deportista? La carne de conejo aporta entre 25-30 g de proteínas por cada 100 g. Esto supone que una ración diaria de carne de conejo pueda aportar un alto porcentaje de las necesidades diarias de proteínas. Además las proteínas son de un alto valor biológico. Tanto esto, como el bajo contenido en grasa, el aporte de hierro y vitamina B₁₂, hacen que la carne de conejo se considere un alimento muy recomendable para los deportistas.

SUMARIO:

- Nueva Extensión de Norma para el sector cunícola
- Medicamentos para cunicultura.
- Carne de conejo: equilibrio y salud. La carne de conejo en las dietas hipocalóricas: adecuada y recomendable

Come ok, carne de conejo



902 995 681



NUEVA EXTENSIÓN DE NORMA PARA EL SECTOR CUNÍCOLA



El día 11 de abril se publicó en el Boletín Oficial del Estado la Orden ARM/868/2011, de 30 de marzo, por la que se extiende el acuerdo de la Organización interprofesional para impulsar el sector cunícola al conjunto del sector, y se fija la aportación económica obligatoria para realizar actividades de promoción de consumo de carne de conejo, y actividades de investigación, desarrollo e innovación tecnológica en el sector cunícola durante las campañas 2011/2012, 2012/2013 y 2013/2014.

Gracias a esta Orden el sector cunícola podrá continuar desarrollando las actividades de promoción del consumo de la carne de conejo y de promoción de la investigación en este sector. En páginas siguientes de este boletín se pueden ver las últimas actividades en las que INTERCUN ha invertido el dinero recaudado a través de la Extensión de Norma.

LOS MATADEROS TAMBIÉN APORTAN

Durante la primera Extensión de Norma, una de las principales demandas de una parte del sector fue la falta de implicación económica por parte de los mataderos. Pues bien, la principal novedad

RELACIÓN DE MATADEROS QUE HAN APORTADO LA CUOTA VOLUNTARIA A INTERCUN EN LA CAMPAÑA 2010-2011*

ANTONIO Y BENJAMIN PEREZ MARTINEZ,
AVIBAGES, S.L.
BALDO PALLARES, S.A.
BERCU, S.A.
CLOSA I FILLS, S.L.
COGAL, SDAD. COOP.
CONILLS PAGÉS, S.L.
COOP. AVICOLA Y GANADERA DE BURGOS
CUNIALPUJARRA, S.L.
CUNICARN ALIMENTACION, S.L.
CUNICOLA DEL MAESTRAZGO, S.L.
CUNICULTURA VILLAMALEA, S.C.L.
DELFA, S.C.
ESCORXADOR ROJAS I ROCA, S.L.
GALIPIENZO, S.L.
GESTORA CUNICOLA DEL NORTE, S.L.
GRANJA ESPARZA, S.L.
GRANJA JIMENEZ, S.L.
J. GRAU, S.L.
MANGADO MARTINEZ, S.L.
MATADERO DE CONEJOS HERMI, S.L.U
MATADERO EL JUCAR, S.L.
MORROS FILLS, S.L.
PAGÉS DE ROFES, S.L.
RABBIT-KING, S.L.
RIVAS, MAT. DE CONEJOS, S.L.
ROMERO RUMBO MAT. DE CONEJOS, S.L.
SAT Nº 8403 INCO
SAT PEÑAGOLOSA 9581
SUCEORAS ANTONIO LUCAS, S.L.
VENANCI MONCADA, S.L.
VICTOR ROBLEDO GARCIA

**Establecimientos ordenados alfabéticamente*

de la segunda extensión de norma, que entró en vigor el 1 de julio, es la aportación económica que tienen que hacer los mataderos. A diferencia de la Extensión de 2007, en ésta los mataderos están obligados, a parte de a recaudar, a portar 0,001€ por cada kilo de conejo vivo sacrificado o comercializado reales.

Es importante destacar que durante la campaña 2010-2011 treinta y dos mataderos aportaron de manera voluntaria una cuota equivalente a la aportación de la extensión de norma que acaba de entrar en vigor. Gracias a esta aportación voluntaria en la campaña anterior se recaudó un montante de 46.890,00€, en el siguiente cuadro se pueden consultar los mataderos que colaboraron con INTERCUN desde julio de 2010 a junio de 2011.

En esta nueva etapa se espera recaudar alrededor de 850.000€ al año que serán invertidos, fundamentalmente, en actividades de promoción del consumo de la carne de conejo. También se continuará con el proyecto de Investigación sobre la mixomatosis y se promocionarán aquellos proyectos de investigación que se consideren de interés general para el sector.

MEDICAMENTOS PARA CUNICULTURA

INTERCUN continua colaborando con diversos laboratorios para tratar de ampliar el vademecun para cunicultura. Recientemente tres laboratorios CALIER, ITEVE, y MAYMO han presentado en el registro de la Agencia Española del Medicamento y Productos Sanitarios tres expedientes similares con el objetivo de obtener el registro para la Oxitetraciclina.

Este dossier se presenta después de más de cinco años de trabajo conjunto entre los tres laboratorios, INTERCUN y la AEMPS. En este periodo se han desarrollado un sinnúmero de reuniones con el fin de llegar a acuerdos que permitiesen alcanzar el registro

para cunicultura de este principio inmediato.

La parte de trabajo por parte de los laboratorios concluyó con la presentación de la documentación en la Agencia y esperamos que antes de fin de año estas tres empresas ya podudan comercializar sus productos con el registro específico para cunicultura lo que dará un mayor grado de seguridad alimentaria a la producción de carne de conejo.

Además el proceso de registro de la Dihidroestromicina está muy avanzado, por lo que esperamos que entre diciembre y enero SP Veterinaria ya pueda comercializar esta molécula con registro específico para cunicultura.

Carne de conejo: equilibrio y salud



REVISTA CIENTÍFICA DE NUTRICIÓN

Nº 16 • JUNIO - JULIO 2011

La carne de conejo en las dietas hipocalóricas: adecuada y recomendable

EDITORIAL

Dr. Miguel Bixquert Jiménez.

*Jefe del Servicio de Digestivo del Hospital Arnau de Vilanova de Valencia.
Profesor Titular de Digestivo del Departamento de Medicina de la Universidad de Valencia.*

Introducción

Mientras que en los países en vías de desarrollo el hecho de comer sigue siendo una pura cuestión de supervivencia, en los desarrollados hay una preocupación progresiva por las cualidades saludables de la comida, que desgraciadamente no se basa en una información previa de calidad, sino en un cruce de comunicaciones sesgadas y campañas publicitarias que suelen limitarse a alimentos que supuestamente no engordan o incluso hacen adelgazar.

Lo dicho implica la absoluta necesidad de que los consejos alimentarios y nutricionales estén basados en información científica veraz y completa. Si no se hace así, corremos el peligro de que nuestra población crea a pies juntillas la existencia de alimentos "milagro" con sus falsas promesas de delgadez, belleza y juventud eternas, y sin ningún esfuerzo activo asociado. Las dosis elevadas de vitaminas, minerales u otros componentes se recomiendan sin ningún dato científico que los respalde. Finalmente, los alimentos tienen un potente componente simbólico y así la carne de caballo o la de avestruz (que son más rojizas) se supone que son mejores para tratar la anemia por falta de hierro, que otras, de animales más pequeños. ¿Qué dice la ciencia de todo esto?...ni se ha consultado para saber si es veraz la información.

Algunos conceptos importantes

Salud es el completo estado de bienestar físico, psíquico y social, que implica la vida en familia, el trabajo y un estatus socioeconómico suficiente; además se asocia a una buena calidad de vida, percepción del bienestar que tenemos. Ser saludable no es lo mismo que estar sano, ya que esta palabra significa estar en su correcto juicio, simplemente, por eso en castellano "insano" es "loco".

No sólo no hay alimentos "milagro", tampoco hay alimentos "veneno". Hay que comer de todo en su justa medida y correcta proporción. Considerar, además, que sólo la carne de vacuno es de primera y las demás de segunda o tercera, es cultural y no está basado en ninguna evidencia científica consistente. Todas las carnes tienen propiedades similares, con algunos detalles en su composición que pueden orientar su consumo en circunstancias concretas.

La carne en la alimentación humana

La carne es una buena fuente de proteínas de elevado valor biológico (al igual que los pescados, huevos y lácteos), de glucógeno (fuente de energía), minerales (como Fe, P, Zn, K, Se), y vitaminas (sobre todo B₁, B₆ y B₁₂). Teniendo todas ellas más o menos la misma proporción de hidratos de carbono y proteínas (alrededor del 20%), cambian en la cantidad y calidad de la grasa, y en sus cualidades organolépticas (sabor, palatabilidad), facilidad de masticación y de digestión.

Excepto metionina (contenida en los cereales) y valina (en leguminosas), todas las carnes contienen los otros 7 aminoácidos esenciales para el adulto: leucina, isoleucina, treonina, lisina, fenilalanina, tirosina y triptófano; y además arginina (esencial para la infancia). Por todo ello, comer carne (aunque no exclusivamente) es necesario para la salud, aunque no haya que hacerlo diariamente.

Papel de la carne de conejo en la alimentación humana

En relación a otras carnes, la de conejo sobresale en su textura suave, palatabilidad y aroma (tiene menos grasa), ternura (tiene menos elasticidad), blandura en la masticación, digestibilidad (menos colágeno y elasti-

na) y facilidad para cocinar (con el aditivo de hierbas aromáticas, precisa menos sal), y combinar con otros alimentos. La paella valenciana, que combina arroz y al menos dos verduras y leguminosas es el ejemplo perfecto.

La carne de conejo destaca sobre las otras de consumo habitual en España por sus propiedades nutricionales: tiene menos calorías por gramo de carne; un alto porcentaje de proteínas (21-23%, en comparación con otras, alrededor del 20%); menos colesterol que las de ternera, pollo, pavo y cordero, y también menos lípidos totales, mientras que la proporción en ácidos grasos esenciales es equilibrada; es rica en calcio, hierro, niacina y B₁₂; tiene una buena proporción de ácido fólico, y vitaminas B₃, B₆, K y E. Y es baja en sodio, muy baja en purinas y carece de ácido úrico, lo que hace que no retenga agua en el cuerpo y quien la coma evite sufrir gota.

Por todo lo dicho, una Circular (la 549) del Departamento de Agricultura de los EEUU concluyó en el año 2000 que la carne de conejo, por su menor porcentaje en grasa y contenido en colesterol que otras de consumo habitual, es la ideal para el ser humano, y está especialmente indicada en cinco circunstancias:

- 1) mujeres embarazadas.
- 2) pacientes geriátricos.
- 3) dietas bajas en sodio (hipertensos, cardiopatas, insuficiencia renal).
- 4) dietas hipouricemiantes (prevención de la gota primaria o secundaria).
- 5) dietas para reducción del peso corporal.

Papel de la carne de conejo en las dietas hipocalóricas

La obesidad en España es un problema epidemiológico de primer orden, no sólo por sus consecuencias sociales y personales, que alteran severamente la calidad de vida de estas personas, sino por su repercusión futura sobre la salud: hipertensión, diabetes, hiperlipidemia, enfermedades cardiovasculares, artrosis, etc.

No existe otro método científico comprobado para adelgazar que la combinación de una dieta baja en calorías (que no debería ser inferior a las 1.000 kcal/día en la mujer, y a las 1.200 kcal/día en el hombre) y el ejercicio físico sostenido, diario, no extenuante (caminar, subir escaleras, bailar, hacer gimnasia sueca, etc.). La extenuación muscular ("personas de gimnasio y máquinas") repercute negativamente en el bienestar físico y "quema" los músculos porque genera productos oxidantes celulares, que envejecen. En el trabajo está muy bien explicado lo que pasa además con las dietas descontroladas o desequilibradas, y cuenta con documentación científica suficiente que lo apoya.

Por lo que hemos señalado en el apartado anterior y lo que el propio trabajo desarrolla, la carne de conejo es la ideal para las dietas hipocalóricas y forma parte además de la verdadera "Dieta Mediterránea", concepto fundamental para la salud corporal en hombres y mujeres de cualquier edad, combinándola con el abandono del tabaco y del alcohol destilado, para evitar la obesidad, hipertensión, diabetes mellitus, enfermedades reumáticas, las disfunción cerebral y ciertos cánceres (no sólo digestivos).

Comer carne es necesario, como lo es tomar otros alimentos proteicos. Pero si se come la carne de conejo ayudará a prevenir la obesidad infantil y la hiperlipidemia, mantendrá más sanos a nuestros adultos jóvenes y nos dará la oportunidad de una madurez y vejez mucho más saludables.

¡Más vale hacer una dieta correcta (en el sentido de modo de vivir: comer, hacer ejercicio regular, relacionarse) ahora, que tomar tantos fármacos en un futuro!

1. Introducción
2. Dietas hipocalóricas
3. Carne de conejo como parte de una dieta hipocalórica y beneficios para la salud

4. Recomendaciones dietéticas para perder peso
5. Conclusiones
6. Menú para el control de peso

1. Introducción

El sobrepeso y la obesidad se han convertido en un problema de salud pública de primer orden, en parte por el creciente número de personas afectadas, y a su vez, por las graves repercusiones que determinan sobre la salud de la población¹.

Los datos más recientes apuntan que, a nivel mundial, más de mil millones de adultos presentan sobrepeso, de los cuales, 300 millones son obesos². En España, dentro de la población adulta (25-60 años), la prevalencia de sobrepeso supera el 39% y la de obesidad el 15%³. Por otro lado, el 26,3% de la población infantil y juvenil presenta un exceso de peso corporal⁴.

Dichas cifras se prevé que se incrementen con el tiempo y se estima que si no se actúa en consecuencia, para el 2030 la población obesa masculina puede aumentar en un 33% y la femenina en un 37%⁵.

En cuanto a las repercusiones sobre la salud del exceso de grasa corporal, la obesidad se relaciona con un incremento del riesgo de padecer algunas enfermedades como la **diabetes, hipertensión, dislipemias, enfermedad cardiovascular y ciertos tipos de cáncer**⁶.

Por otro lado, se ha estimado que la obesidad, junto con las enfermedades relacionadas, suponen un gasto sanitario que puede variar entre el 2 y el 7%. Concretamente, en España es del 7%⁷.

2. Dietas hipocalóricas

Según la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), uno de cada 4 españoles quiere perder peso⁸, lo que indica la existencia de un creciente e importante sector de la población española preocupado por su salud y también por su imagen corporal.

Controlar el sobrepeso o la obesidad requiere de una pauta alimentaria que permita obtener un equilibrio energético negativo junto con un tratamiento conductual que modifique los hábitos alimentarios diarios⁹.

Una dieta hipocalórica equilibrada debe reducir su contenido calórico y aportar la suficiente cantidad de nutrientes para satisfacer todas las necesidades diarias, que permitan realizar todas las actividades sin dificultad y siempre conservando un buen estado de salud. Se considera **dieta equilibrada** aquella que aporta un 55-65% de las calorías totales en forma de hidratos de carbono (45-55% HC complejos y 10% HC simples), 12-13% de proteínas y 20-30% de grasas¹⁰.

Según la bibliografía más reciente, las dietas que aportan menos de 1200 Kcal/día podrían no garantizar el correcto aporte de todos los micronutrientes¹⁰. Con una correcta selección de alimentos y un consumo de todos los grupos de los mismos, es más probable que la dieta sea nutricionalmente adecuada. Aún así, si no se eligen las opciones idóneas, la dieta puede ser deficitaria en calcio, cinc, magnesio, hierro, vitamina D, vitamina B₁₂, fibra alimentaria y otros nutrientes¹¹.

A este supuesto riesgo se puede añadir el uso, cada vez más frecuente, de dietas muy bajas en calorías (no más de 500 kcal/día) y el gran porcentaje de la población que no acude a un especialista o profesional de la salud cualificado para reducir peso de una forma controlada y saludable¹².

En un extenso consenso de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), se concluyó que en el tratamiento para el sobrepeso y la obesidad, el aporte calórico no debería estar por debajo de 1.000-1.200 kcal/día en mujeres ó 1.200-1.600 kcal/día en varones¹³.

En la actualidad, los numerosos métodos o formas de adelgazar han revolucionado el mercado. No todos estos métodos son aconsejables ya que toda dieta debe ser personalizada teniendo en cuenta la edad, el sexo, la situación fisiológica y patológica del individuo, como sus necesidades en cuanto a actividad física diaria.

Las dietas hipocalóricas de menos de 1000 Kcal/día cuentan con un riesgo característico y común en todas ellas, la pérdida descontrolada de masa muscular y por lo tanto de agua, además de otros síntomas

como alteraciones gastrointestinales, anemia, ansiedad, irritabilidad, malestar general, mareos, sequedad de piel, caída del pelo o intolerancia al frío, mal aliento, contracturas musculares, amenorrea, insomnio y depresión entre otros¹⁴.

Otras dietas hipocalóricas¹⁵:

- **Dietas que se basan en un solo alimento:** Fomentan el consumo de un alimento concreto y este suele dar nombre a la dieta (del espárrago, de la piña, de la zanahoria, de la alcachofa etc.). Atribuyen propiedades beneficiosas a los alimentos y son monótonas y poco atrayentes.

- **Dietas de muy bajo o bajo valor calórico:** las de muy bajo valor calórico aportan entre 400 y 800 kcal/día y las de bajo valor calórico entre 800 y 1000 kcal/día.

- **Dietas hipoenergéticas:** Aportan más calorías que las de bajo poder calórico, entre 1.000 y 1500 kcal/día. En aquellas cuyo aporte está por debajo de 1.200 kcal/día resulta muy difícil confeccionar, con alimentos comunes, una dieta con un aporte de micronutrientes suficiente.

- **Dieta disociada:** Se basan en el fundamento de que los alimentos no contribuyen al aumento de peso por sí mismos, sino al consumirse según determinadas combinaciones. Por lo tanto, prohíben mezclar determinados alimentos en una misma comida y afirman que lo importante no es lo que se come, sino cuándo y cómo se come. Algunas consideran que las calorías no existen, otras se basan en la separación de hidratos de carbono y proteínas y otras de glúcidos y grasas.

- **Dietas pobres en hidratos de carbono y/o ricas en grasas:** Las dietas hipergrasas permiten comer de forma ilimitada manteca, embutidos, aceite, carnes grasas etc., suprimiendo o limitando al máximo la fruta, el azúcar, los cereales y sus derivados, las patatas, las legumbres, las hortalizas y las verduras. El reparto de nutrientes es muy desequilibrado: calorías ilimitadas, 5-15% de HC, 14-40% de proteínas, de un 50 a un 80% de grasas.

- **Dietas ricas en hidratos de carbono:** Son dietas hipocalóricas (650-1.300 kcal) y con porcentajes de grasa (5-10%) y proteínas (10-15%) bajos, mientras que el aporte de HC es muy elevado (80%). El plato principal es a base de patatas, arroz, pasta, pan y gran cantidad de verdura, limitando los alimentos ricos en proteínas (lácteos, carnes, pescados, huevos y sus derivados) y grasas (aceites, mantequilla, margarina, etc.) aumentando el riesgo de carencia de ácidos grasos esenciales, vitaminas liposolubles y proteínas, además el aporte excesivo de fibra disminuye la absorción de nutrientes.

- **Dietas hiperproteicas:** Se basa en consumir, principalmente, carne, huevos, lácteos y pescado y en reducir al máximo alimentos ricos en hidratos de carbono: pan, arroz, pasta, patatas, legumbres, verduras, hortalizas y frutas. Proporcionan entre 700 y 1.300 kcal. Las proteínas aumentan hasta 40-55%, los hidratos bajan a un 15-20% y las grasas están entre un 20 y un 25%.

- **Dietas pintorescas:** Utilizan como reclamo a personajes famosos, incluyen en los menús alimentos exóticos o apetitosos o bien mensajes originales y que nada tienen que ver con una correcta y equilibrada nutrición.



3. Carne de conejo como parte de una dieta y beneficios para la salud

La carne de conejo es un alimento ideal para formar parte de dietas hipocalóricas o de control de peso. Esto es debido a que, además de ser un **alimento proteico de fácil digestibilidad** por su bajo contenido en colágeno y de **alto valor biológico al aportar todos los aminoácidos esenciales**, es una carne de **bajo contenido calórico** (131Kcal/100g) y **magra o baja en grasa** (5,33g/100g).

A pesar de ser una carne de bajo contenido energético, aporta cantidades importantes de determinados micronutrientes como el **hierro, zinc, magnesio, selenio, fosforo y potasio**. Respecto a su contenido en vitaminas, destacan las del grupo B como la **B₃, B₆ y B₁₂**.

Su gran versatilidad gastronómica permite que sea consumida en diversidad de preparaciones (asado, plancha, microondas, parrilla etc.) junto a gran número de alimentos típicos de la Dieta Mediterránea (verduras, hortalizas, arroz, legumbres, etc.) como especias y hierbas aromáticas.

Una buena alimentación contribuye a prevenir o paliar los efectos de algunas enfermedades. El consumo de carne de conejo podría presentar un beneficio frente al sobrepeso y obesidad, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, diabetes o diferentes tipos de cáncer, debido a su bajo contenido en grasa, colesterol y sodio, así como a su magnífico perfil lipídico, mayoritariamente insaturado.

5. Conclusiones

Actualmente, la obesidad es una enfermedad que afecta a una parte importante de la población mundial y por tanto, un alto porcentaje de personas necesitan perder peso. En numerosas ocasiones lo hacen a partir de dietas desequilibradas sin fundamento científico alguno. La clave para perder peso de forma equilibrada está en marcarse objetivos realistas a medio y largo plazo, acudir a un especialista en nutrición y marcarse pautas saludables hasta hacerlas hábitos diarios.

La carne de conejo está indicada en dietas hipocalóricas por su bajo contenido calórico (131Kcal/100g) y por ser una carne magra (5,33g/100g), cuya grasa, además, está compuesta mayoritariamente por ácidos grasos insaturados. Es un alimento de gran digestibilidad y con un excelente perfil nutricional. Se le atribuye un alto valor biológico al poseer todos los aminoácidos esenciales y es rica en hierro, zinc, magnesio, selenio, fosforo y potasio además de en vitaminas del grupo B como la B₃, B₆ y B₁₂. Además admite infinidad de saludables presentaciones culinarias (asado, plancha, microondas etc.) como ingredientes típicos de la Dieta Mediterránea para la elaboración de apetecibles recetas.

Por todo esto, podemos concluir que la inclusión de la carne de conejo en la dietas de control de peso o hipocalóricas puede contribuir a alcanzar los objetivos a la vez que garantiza un buen estado nutricional y, por tanto, de salud del consumidor.

4. Recomendaciones dietéticas para perder peso

- Acudir a un profesional de la salud especializado en nutrición.
- Realizar 5 comidas al día.
- Respetar la proporción de nutrientes de: 50-60% de hidratos de carbono, 15-20% de proteínas y 25-30% de grasas saludables.
- Hacer un desayuno completo (lácteo + cereales integrales + fruta).
- Tomar 5 raciones al día de frutas y verduras.
- Beber entre 1,5 y 2 litros de agua.
- Aportar suficiente fibra (al menos 25g/día).
- Moderar la sal y las especias fuertes.
- Elegir carnes magras (conejo, pollo y pavo sin piel y cortes magros de cerdo) y pescados.
- Limitar el consumo de frituras, salsas, bollería industrial, snacks, dulces, refrescos azucarados y bebidas alcohólicas.
- Comer sin prisas y masticar bien los alimentos.
- Practicar ejercicio físico habitualmente, preferiblemente aeróbico.
- No obsesionarse y marcarse metas realistas a medio o largo plazo.



Menú para el control del peso

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche desnatada Pan integral con tomate	Leche desnatada Pan integral con mermelada sin azúcar	Leche desnatada Galletas integrales	Leche desnatada Pan integral con mermelada sin azúcar	Leche desnatada Galletas integrales	Leche desnatada Pan integral con mermelada sin azúcar	Leche desnatada Galletas integrales
MEDIA MAÑANA	Yogur desnatado Pera	Yogur desnatado Kiwi	Yogur desnatado Melón	Yogur desnatado Albaricoques	Yogur desnatado Kiwi	Yogur desnatado Manzana	Yogur desnatado Melón
COMIDA	Arroz meloso con conejo y chipirón Ensalada de cogollos y pimiento morrón Ciruelas	Judías blancas a la vinagreta (en ensalada con verduras y huevo cocido) Melón	Espirales con pisto Conejo al horno con ensalada Manzana	Ensalada campera (patata asada con verduras y atún al natural) Melón	Ensalada tibia de garbanzos (con verduras y palitos de cangrejo) Pera	Guiso de conejo con patatas Ensalada de tomate Albaricoque	Arroz con verduras Merluza a la plancha Mango
MERIENDA	Café con leche desnatada	Infusión con leche desnatada	Leche desnatada	Café con leche desnatada	Infusión con leche desnatada	Leche desnatada	Café con leche desnatada
CENA	Menestra de verduras Bacalao al horno Manzana	Brochetas de verduras Sardinas a la parilla Pera	Revuelto de hongos y trigueros Ciruelas	Muslitos de pollo asado con pimientos Manzana	Crema fría de calabacín Pinchos de pechuga de pavo y piña a la plancha	Guisantes con jamón Pera	Licudo de hortalizas Lomo asado con piña

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 (3 cucharadas a lo largo del día).

Bebida: Agua como bebida principal. Se recomienda entre 1,5-2 litros al día.

Menú base de 1.800 Kcal./día, elaborado para adulto sano con una actividad física moderada. Las necesidades calóricas pueden verse modificadas en función de las necesidades específicas de cada individuo. El modo de elaboración de las recetas con carne de conejo de los menús se encuentran disponibles en versión descargable en la web de Intercun: www.intercun.org.

Menús elaborados por un equipo de Dietistas-Nutricionistas del Centro de Información Nutricional de la Carne de Conejo de Granja.

REFERENCIAS

1. Hetherington, MM & Cecil, JE 2010, 'Gene-Environment Interactions in Obesity', in W Langhans & N Geary (eds), Frontiers in eating and weight regulation, Forum of nutrition, vol. 63, Karger, pp. 195-203.
2. WHO. Obesity and overweight. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, 2003.
3. Salas-Salvadó J, Rubio MA, Barbany M, Moreno B. Consenso SEEDO 2007 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. Med Clin (Barc). 2007;128:184-96.
4. Serra-Majem L, Ribas L, Aranceta J, Pérez C, Saavedra P, Peña L. Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del estudio enKid (1998-2000). Med Clin (Barc). 2003;121:725-32.
5. Costa-Font J, Gil J. Obesity and the incidence of chronic diseases in Spain: A seemingly unrelated probit approach. Econ Hum Biol 2005;3 (2):188-214
6. Heber D. An integrative view of obesity. Am J Clin Nutr. 2010 Jan;91(1):280S-283S
7. Low S, Chin MC, Deurenberg-Yap M. Review on epidemic of obesity. Ann Acad Med Singapore 2009;38:57-65. 2
8. Jano On-line y agencias. Nueva campaña de concienciación contra la obesidad: «Pierde peso y gana vida». 26/04/2006. [Acceso 28/05/2007].
9. Arrizabalaga JJ, Calañas-Continento A, Vidal J, Masmiquel L, Díaz-Fernández MJ, García-Luna PP, et al. Grupo de trabajo sobre la Obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Guía práctica clínica para el manejo del sobrepeso y la obesidad en personas adultas. Endocrinol Nutr. 2003;50(Supl 4):1-38.
10. Pinto Fontanillo JA, Carbajal Azcona A. Nutrición y salud: la dieta equilibrada, prudente y saludable. Madrid, Servicio de Promoción de la Salud, Instituto de Salud Pública, Consejería de Sanidad.
11. Varela G, Nuñez C, Moreiras O, Grande-Covián F. Dietas mágicas. Documento técnico de Salud Pública n.º 42. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid. 1998.
12. Freedman MR, King J, Kennedy E. Popular diets: a scientific review. Obes Res. 2001;9(Suppl 1):1S-40S.
13. National Institute of Health. Identification, Evaluation and Treatment of Overweight and Obesity in Adults. 2000.
14. Salas-Salvadó J, Rubio MA, Barbany M, Moreno B; Grupo Colaborativo de la SEEDO. Consenso SEEDO 2007 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. Med Clin (Barc) 2007; 128(5): 184-96.
15. Chaston TB, Dixon JB, O'Brien PE. Changes in fat-free mass during significant weight loss: a systematic review. Int J Obes (Lond). 2007 May; 31(5): 743-50.
16. DNN 2008 > Las "dietas milagro" no existen - Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética. 2011.

BIBLIOGRAFÍA

Mataix Verdú J. Alimentación y Nutrición Humana, 2ª edición. Ergón. 2009.

Come ok, carne de conejo

Publicación especialmente dirigida a profesionales de la salud ofrecida por cortesía de:

INTERCUN



www.intercun.org

EX Extensión de norma

Código AENOR 1571:2008

Come ok, carne de conejo



www.intercun.org

CENTRO DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

902 995 681

centrodeinformacionnutricionalintercun.org



El presente trabajo está elaborado en el marco de la actividad de los investigadores pertenecientes al departamento de Nutrición y Salud Pública de la Universidad de Zaragoza, en colaboración con el departamento de Nutrición y Alimentación de la Universidad de Zaragoza.

CAMPAÑA DE PROMOCIÓN DE PRIMAVERA

CAMPAÑA CON ARGUIÑANO



Una parte muy importante de la campaña de promoción de primavera para el fomento del consumo de la carne de conejo fue la campaña en el programa de cocina de Karlos Arguiñano en Antena 3, que en la temporada pasada se emitió en la franga de mayor audiencia, justo antes del telediario de las 21:00h. Durante los meses de mayo, junio y julio, INTERCUN realizó una importante campaña de promoción en televisión a través del programa del prestigioso cocinero. La promoción se llevó a cabo mediante dos formatos, uno fue la emisión las recetas con carne de conejo patrocinadas, de tal modo que Arguiñano guisó cinco propuestas de comida con carne de conejo como ingrediente principal, y durante el programa el Cocinero explicó a la audiencia las cualidades y virtudes de este alimento animando a los consumidores a comer carne de conejo.

También se utilizó el novedoso formato de mención, de 45 segundos de duración, en la que Ainhoa Sánchez recomendó el consumo de la

carne de conejo por su cualidades nutricionales y gastronómicas. Las emisiones de los publinreportajes se centraron en las dos últimas semanas de mayo. Esta campaña se emitió en mayo, junio y julio, meses del año en los que habitualmente el consumo de la carne de conejo se ralentiza, tratando de aportar a los teleespectadores argumentos con el fin de incentivar la compra de este alimento.

La audiencia media del programa fue de 1.800.000 espectadores, por lo que se estima que el mensaje de que la carne de conejo es un alimento sano adecuado para toda la familia llegó a más de un millón de hogares.

OTRAS ACCIONES

Además las acciones de promoción con Arguiñano, el cocinero mejor valorado por los consumidores, se completaron con más recetas en otros programas de televisión, y una serie de acciones en revistas de gran difusión e Internet.

Así la productora de Arguiñano, Bainet, incluyó recetas con carne de conejo en los programas Cocina con Bruno Oteiza, y Cocina para 2 con Enrique Fleischmann y Ramón Roteta, que se emiten en el canal de televisión Hogar Útil.

Respecto a la aparición de recomendaciones para consumir carne de conejo y recetas en el periodo indicado se publicó información en las siguientes publicaciones:

- Revista Semana
- Decalidad
- Mia
- Magazine El Mundo
- Pronto
- Telva
- Saber Vivir
- Clara
- Cocina Fácil
- Lecturas Cocina
- Comer bien
- MIA Cocina
- Sport life mujer



A través de estos anuncios en las revistas el mensaje de INTERCUN, animando al consumo de la carne de conejo, llegó a 2.400.000 lectores.

Por último las acciones en Internet se centraron en la web de Karlos Arguiñano, en la que han incluido 24 nuevas recetas desde el mes de mayo, llegando a casi un centenar de recetas con conejo las que se pueden encontrar en esta web; cuando en la misma carnes como el pollo o el cerdo tienen 200.

La web www.hogarutil.com es un punto de referencia para los consumidores más jóvenes que buscan ideas para preparar la comida a través de este medio.

FOCCON

Fomento del consumo de la carne de conejo

**Carne de Conejo:
Sana y Natural**

**FOCCON AIE: Telf.: 943 083 877
admin@intercun.org**

Empresas Fabricantes de Pienso

SAPROGAL

Empresas Fabricantes de Jaulas y Material de Granja

Laboratorios

ASA

COMICARN

DOCO

MESITOT

COPECE

PORES Y CRESPO

ALPHARMA

LABORATORIO CITEZO S.A.

M

AMV
HANTA

AVANT

Niurmentos Purina

Publicaciones

Publicaciones

ELANCO

ELANCO

Extensión de Norma de

INTERCUN

En caso de que le surja alguna duda sobre la Extensión de Norma, para solucionarla, deberá ponerse en contacto con la empresa de la transformación a la que vende su producción o con los representantes de las asociaciones de productores más próximos a su explotación.

INTERCUN

ofrece una nueva
línea de

ATENCION TELEFONICA

en la que se podrá
consultar los **precios
por kilogramo de
conejo vivo** acordado
semanalmente por
productores y
mataderos, en las
principales áreas
geográficas.



INTERCUN INFORMA

es una publicación de la Organización
Interprofesional Cunicola INTERCUN.

Para más Información:

Intercun: C/ José Arteche 21

Azpeitia (Guipúzcoa)

Telf.: 943 083 877

www.intercun.org · admin@intercun.org

EX Extensión
de norma

Orden ARM/1677/2008