

LEE Y CUÉNTALO

La carne de conejo en la alimentación de deportistas

Por todos es sabido que **uno de los principales aspectos que debe cuidar un deportista es su alimentación**. En este aspecto juegan un papel fundamental la **aportación de hidratos de carbono, ácidos grasos libres y proteínas**. Y en relación a estas últimas, **la carne de conejo supone un aporte proteico de alto valor biológico** de cara a afrontar altas cargas de intensidad y mejorar el rendimiento deportivo.

LA CARNE DE CONEJO SUPONE UN APOORTE PROTEICO DE ALTO VALOR BIOLÓGICO DE CARA A AFRONTAR ALTAS CARGAS DE INTENSIDAD Y MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

ALGO MÁS que proteínas

- La **calidad de la grasa** de la carne de conejo (aproximadamente la mitad de la grasa es saturada y tiene un contenido bajo en colesterol) le confiere un perfil lipídico muy adecuado para la alimentación de los deportistas.
- Su **alto contenido en hierro** es muy útil en los deportistas, que precisan mayores concentraciones de hemoglobina para mejorar el transporte de oxígeno al tejido muscular.
- Su **alto contenido en vitaminas del grupo B**, así como su aporte de minerales como calcio, magnesio, hierro y zinc convierten a la carne de conejo como un alimento indicado especialmente para la práctica de ejercicio.
- Posee un **alto contenido en fósforo**, esencial para un óptimo estado óseo, y es fuente de potasio y selenio, el cual va a contribuir a la protección ante los potenciales daños oxidativos que produce el ejercicio físico intenso.

Y es que el **ejercicio** es, hoy en día, una importante herramienta de prevención y tratamiento de distintas enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares. En estos casos, alimentos como la carne de conejo, debido a su bajo contenido en colesterol y en sodio, su fácil digestibilidad y contenido en antioxidantes, son muy aconsejables como componentes de una dieta equilibrada y mixta, ideal para promover la salud de la población general.

Estudios que avalan la idoneidad de la carne de conejo para deportistas

El Centro de Medicina del Deporte, del Consejo Superior de Deportes ha publicado los resultados del estudio **"Efectos del consumo de carne de conejo sobre la composición de la dieta, los parámetros antropométricos y el perfil inflamatorio en deportistas de alto rendimiento"**. Tras este largo nombre se esconden una serie de sencillas conclusiones:

- Este trabajo de investigación ha demostrado 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.
- Según el análisis de los datos de la ingesta dietética de los deportistas que participaron en el estudio, se ha observado 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**.
- Como conclusión del estudio se puede afirmar que **la inclusión de carne de conejo en la dieta del deportista es una buena alternativa por su adecuado perfil nutricional y su riqueza en vitamina B12 y proteínas de gran calidad**



INTERNACIONALIZACIÓN para la carne de conejo



PARA ESTAR AL DÍA VISITA:
<http://intercun.chil.org/>

SUMARIO:

- Intercun apuesta por el I+D+i para el futuro del sector cunícola español
- INTERCUN.chil.org
- Papel de la carne de conejo en la prevención de la obesidad infantil.
- II encuentro de Blogueros sobre la carne de conejo
- Vídeo sobre el sistema de Cría y Producción de la Carne de Conejo de Granja

INTERCUN APUESTA POR EL I+D+i PARA EL FUTURO DEL SECTOR CUNÍCOLA ESPAÑOL

La Organización Interprofesional de la Carne de Conejo de Granja, INTERCUN y el Instituto Nacional de Investigación, Tecnología Agraria y Alimentaria, INIA, ponen en marcha convenio de colaboración con el objetivo de potenciar la I+D+i en cunicultura.

Como consecuencia de la firma de este convenio, se ha publicado la Resolución de 17 de octubre de 2014, de la Presidencia del Instituto Nacional de Investigación y Tecnología Agraria y Alimentaria, por la que se convocan subvenciones para el año 2014, a proyectos de investigación fundamental orientada al sector cunícola, dentro del Programa Estatal de I+D+I orientada a los Retos de la Sociedad (Actividad Agraria Productiva y Sostenible) del Plan Estatal de Investigación Científica y Técnica y de Innovación, 2013-2016.

En el momento de la firma del convenio, D. Manuel Lainez, Director del INIA, declaró, “este convenio forma parte del Plan Estatal de Investigación Científica y Técnica y de Innovación 2013-2016 que tiene como objetivo incrementar la colaboración en materia de I+D+i entre el sector público y las Organizaciones Interprofesionales Agroalimentarias”. Por su parte, D. Miguel Campanales, Presidente de INTERCUN, comentó que “este acuerdo de colaboración es el resultado de los esfuerzos del sector cunícola español por conseguir los máximos estándares de bienestar animal en las granjas y su apuesta por la investigación científica y la innovación como la base para el desarrollo y el futuro del sector cunícola en español.”

En convenio contempla cuatro líneas prioritarias de investigación:

1. Enteropatía epizootica del conejo.
2. Protección y bienestar de los conejos de granja en toda la cadena de valor.
3. Prevención y control de enfermedades víricas del conejo.
4. Eliminación de cadáveres en la propia explotación.

Con esta convocatoria se proporciona mayor transparencia y eficacia al desarrollo de proyectos financiados a través de fondos procedentes de la recaudación derivada de la extensión de norma vigente en el sector cunícola y gestionada por la organización INTERCUN

Esta convocatoria, a la que se considera de financiación público-privada, viene caracterizada por el hecho de que el INIA establece como prioridades de investigación los problemas identificados por la Interprofesional y financia los proyectos de investigación que se aprueben en el marco de esta convocatoria

abierta y competitiva, y sometida a los mismos criterios de evaluación, aprobación, seguimiento y control, que cualquier otra convocatoria del INIA, con una financiación máxima del 30 % del coste total del proyecto.

Con la aprobación de la convocatoria de subvenciones se pretende impulsar y apoyar la realización de actuaciones que favorezcan la transmisión de los resultados de los proyectos desde el mundo del conocimiento al de la producción. Los resultados de investigación serán directamente transmitidos a la Interprofesional del sector.

INTERNACIONALIZACIÓN PARA LA CARNE DE CONEJO

El interés de la Expansión comercial internacional de productos derivados de la cunicultura española está en tratar de diversificar mercados y riesgos de la producción española hacia posibles mercados con el fin, para lo que es necesario construir una imagen confiable y competitiva de la carne de conejo Española en nuevos mercados.

Para esto desde INTERCUN se van a iniciar acciones de prospección comercial en Estados Unidos, un mercado con una demanda potencial importante, que además aun no está abordado por el sector español. EE.UU. ofrece la posibilidad de explotar la aparente apertura del mercado, sin las barreras sanitarias que experimentan otras carnes importadas. Además, la gran variedad de gastronomías étnicas de diversos orígenes que incorporan conejo abren una oportunidad en el canal Horeca, con la ventaja competitiva de la buena imagen de productos de origen europeo, respecto a las importaciones de carne de conejo procedentes de China, principal proveedor de esta carne en EE.UU. Por otra parte, la creciente sofisticación de la gastronomía en general y la progresiva preocupación por una alimentación sana son oportunidades para la carne de conejo en este país.

La prospección comercial en Estados Unidos durará 3 meses. Los objetivos de este estudio serán el identificar potenciales clientes, obtener una visión completa del mercado de la carne de conejo, analizar competencia y niveles de precio, conocer las presentaciones de producto idóneas y saber cuáles son las principales barreras y amenazas

Este es un proyecto abordado por la Interprofesional con el objetivo de apoyar y poner en marcha acciones que tengan como fin mejorar el estatus del sector, de acuerdo con los objetivos de la nueva extensión de Norma del sector cunícola.

INTERCUN.CHIL.ORG

Cerca de un millar de noticias están colgadas en el sitio que INTERCUN abrió con el objetivo de hacer llegar las principales noticias de interés general al conjunto del sector.

En intercun.chil.org se presentan las actividades y proyectos que esta Interprofesional está desarrollando, así como todas aquellas informaciones que se reciben de las diversas asociaciones del sector.

Cada dos semanas se remite un Boletín informativo con el

objetivo de transmitir directamente esta información a los interesados en conocer las actividades y proyectos que la Interprofesional está desarrollando, además de estar al día de las jornadas y noticias relacionadas con la cunicultura. Para recibir esta Boletín informativo a través de correo electrónico es necesario inscribirse mediante un breve formulario al que se accede desde la propia página de inicio del espacio intercun.chil.org.



Descarga la bibliografía de este número de la revista



Papel de la carne de conejo en la prevención de la obesidad infantil.

SUMARIO

1. Introducción
2. Principales causas de sobrepeso y obesidad infantil y repercusiones en la edad adulta
3. Hábitos de vida saludable para prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil
4. Carne de conejo, un alimento excelente en la dieta infantil
5. Conclusiones
6. Receta

EDITORIAL

Dra. Cristina Campoy Folgado

Departamento de Pediatría, Universidad de Granada. Directora del Centro de Excelencia de Investigación Pediátrica EURISTIKOS.

La prevención del sobrepeso y la obesidad infantil, problemas de salud pública que sitúan a nuestro país a la cabeza de Europa en cuanto a la prevalencia de estas enfermedades, comienza desde el momento de la gestación. La alimentación de la madre durante este período, así como la del bebé durante el primer año de vida, son fundamentales en el desarrollo del niño, pero además, pueden tener una gran influencia en la aparición de enfermedades en las etapas posteriores.

Es necesario impulsar hábitos de vida saludables para prevenir el exceso de peso en mujeres en edad fértil, en los niños y en los jóvenes. Entre ellos se encuentran promover un desayuno completo, distribuir la ingesta de alimentos en 5 comidas al día, fomentar un consumo adecuado de frutas y verduras, limitar el consumo de platos precocinados, productos industriales, dulces y bebidas azucaradas, e impulsar la práctica de actividad física diariamente. Además, conviene también mantener unas pautas de descanso adecuado, ya que se ha comprobado que la ingesta de energía es mayor en aquellos niños y jóvenes que duermen menos horas.

En este sentido, dentro de las pautas de alimentación en la etapa infantil las carnes magras deben introducirse en la dieta a partir de los 7 u 8 meses de edad. Dentro de ellas se incluye la carne de conejo de granja que tiene un bajo contenido en grasa y alto contenido de proteínas, siendo estas últimas necesarias para el crecimiento y desarrollo normal en los niños. Asimismo, aporta gran parte de las necesidades de hierro para este grupo de edad, evitando la deficiencia de este mineral, uno de los principales problemas de los niños menores de 3 años. Destaca también por su alto contenido de vitaminas del grupo B, como la B₃, la B₆ y la B₁₂, y es también un alimento rico en potasio, fósforo y selenio, nutrientes esenciales en el crecimiento y desarrollo.

En definitiva, es necesario prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad infantil a través de la promoción de unos hábitos de vida saludables y una alimentación adecuada, que incluya alimentos como las carnes magras, dentro de las cuales podemos clasificar a la carne de conejo de granja.



1. Introducción

La obesidad se define como una acumulación excesiva de grasa, producida cuando el aporte de energía supera el gasto, lo que supone un riesgo para la salud. Para saber si un individuo es obeso se relaciona su peso con su altura a través del Índice de Masa Corporal (IMC). Se considera que cuando el IMC es igual o superior a 25, el individuo tiene sobrepeso y cuando es igual o superior a 30, obesidad.

En los más pequeños, los **Patrones de Crecimiento Infantil de la Organización Mundial de la Salud (OMS)** permiten evaluar el crecimiento de los niños. Según estos patrones, los niños mayores de 5 años y los adolescentes se considera que presentan sobrepeso si tienen un IMC superior a +1 desviación estándar de estas curvas, y obesidad si esta desviación es superior a +2. Para los menores de 5 años, los que tienen un IMC con una desviación de +1 se consideran "en riesgo de sobrepeso", por encima de +2, con sobrepeso, y por encima de +3, como obesos.

millones de niños con sobrepeso, de los que más del 80 % viven en países en desarrollo.

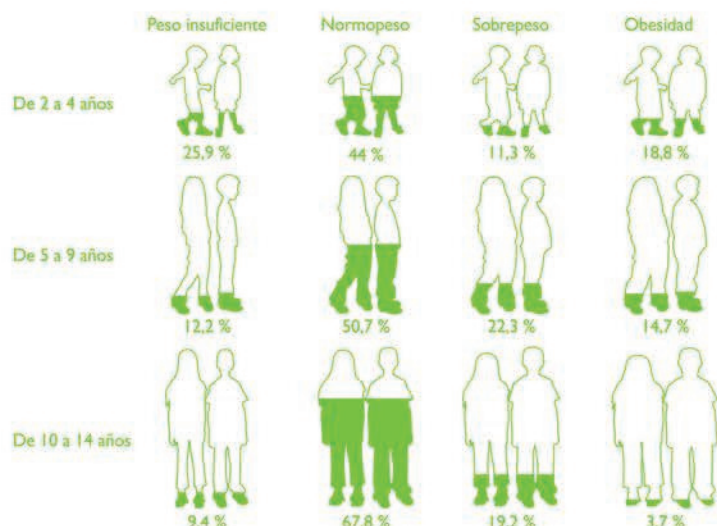
En España, según datos del estudio PRONAF (Programas de Nutrición y Actividad Física para el Tratamiento de la Obesidad) realizado por el Departamento de Salud y Rendimiento Humano de la Universidad Politécnica de Madrid, la prevalencia de obesidad infantil se ha situado por delante de la de Estados Unidos, con un **19 % de niños obesos** frente al 16 % del país norteamericano. Este dato aumenta si tenemos en cuenta el número de niños y de adolescentes que sufren sobrepeso hasta alcanzar cifras alrededor de un tercio de los niños con un peso por encima del normal para su edad.

Desde 1980 la prevalencia de obesidad y sobrepeso en niños y adolescentes se ha incrementado un **50 %**, lo que ha situado a España como el país de Europa con mayores cifras de obesidad infantil.

La OMS considera la obesidad infantil como uno de los problemas más graves de salud pública presente a nivel mundial. Se estima que hay 42



Gráfico 1: Prevalencia de obesidad y sobrepeso en la etapa infantil (%).



Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2011-2012.

2. Principales causas de sobrepeso y obesidad infantil y repercusiones en la edad adulta

La nutrición durante la infancia es fundamental para asegurar un desarrollo adecuado durante el resto de la vida. De forma específica, la alimentación que siga la madre durante la gestación y también la que tome el bebé durante el primer año de vida podrían ser determinantes en el desarrollo físico, neurológico y cognitivo de los niños, así como en el crecimiento y desarrollo que tendrá lugar en las etapas posteriores.

En esta etapa de la vida, la educación recibida por parte de los padres o los cuidadores puede favorecer el aumento de peso de los niños. En determinadas ocasiones, los padres o los cuidadores se obsesionan con que el niño coma suficiente, convirtiendo la comida en un premio o un castigo según los comportamientos de los niños. Del mismo modo, también es frecuente el consumo de platos preparados en los hogares y la falta de actividad física de los más pequeños.

Los pediatras que participaron en la primera fase del proyecto ALSALMA de 2013, que relaciona la obesidad infantil con las enfermedades cardiovasculares y el cáncer en la edad adulta, observaron que en el 70 % de los niños existía un excesivo consumo de calorías teniendo en cuenta las recomendaciones en este rango de edad, además consideraban que las deficiencias de hierro y vitaminas eran los principales problemas nutricionales en niños menores de 3 años.

Antiguamente se consideraba que un niño con sobrepeso era un niño más sano, pero hoy se sabe que no es así y que la obesidad infantil se relaciona con problemas tanto a corto como a largo plazo.

Además de los problemas físicos ocasionados por la acumulación de grasa, como son los problemas osteoarticulares, las alteraciones respiratorias, los trastornos hepáticos y el aumento de la incidencia de enfermedades metabólicas como la diabetes, la hipertensión o el aumento del colesterol y los triglicéridos, en la población infantil también es importante tener en cuenta los problemas psicológicos ocasionados por la discriminación social y las dificultades para relacionarse con los demás niños.

Los niños obesos y con sobrepeso tienen una mayor probabilidad de padecer exceso de peso cuando son adultos, además esta probabilidad aumenta con la edad. Así, niños obesos entre los 6 meses y los 7 años tienen una probabilidad de ser obesos cuando son adultos del 40 %, mientras que este

porcentaje aumenta a un 80 % para los que son entre los 10 y los 13 años. Además, los adultos que fueron niños con sobrepeso u obesos tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades derivadas de este exceso de grasa, como la diabetes, las cardiopatías, las dislipemias, la hipertensión y el cáncer.

3. Hábitos de vida saludable para prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil

Para prevenir la obesidad en España e impulsar hábitos de vida saludables en los niños y los jóvenes, desde el año 2005, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, a través de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) tiene en marcha la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (Estrategia NAOS).

Para prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil es necesario que los niños y los adolescentes ingieran una dieta que les permita disponer de todos los nutrientes necesarios para su desarrollo. Por ello es fundamental que incluyan una gran variedad de alimentos, que deben ser consumidos de forma moderada y equilibrada.

Además, existen una serie de hábitos saludables que los niños deben realizar en esta etapa de su vida, entre los que podemos citar:

- Tomar un **desayuno adecuado** todos los días, que les permitirá tener un adecuado rendimiento escolar (un desayuno completo incluye lácteos, cereales y fruta).
- Realizar **5 comidas al día**, evitando así que piquen entre horas y reduciendo el consumo de bollería.
- **Aumentar el consumo de frutas y verduras**, recomendándose al menos 5 raciones de estos alimentos al día.
- **Reducir el consumo de platos precocinados, de productos industriales, de dulces y de bebidas azucaradas.**
- **Aumentar la actividad física**, realizando ejercicio todos los días.

Además, unas pautas de sueño adecuadas durante la edad infantil son fundamentales para prevenir la obesidad y el sobrepeso. Así se ha demostrado en diferentes estudios que han identificado las horas de sueño como un factor de riesgo de sobrepeso y/u obesidad en esta etapa de la vida.

Los niños que duermen menos de 8 horas diarias tienen casi tres veces más probabilidades de sufrir sobrepeso que aquellos que duermen más de 10 horas al día. Cada hora adicional de sueño en una edad comprendida entre los 3 y los 5 años está asociada con una reducción del IMC de -0,49 a los 7 años.

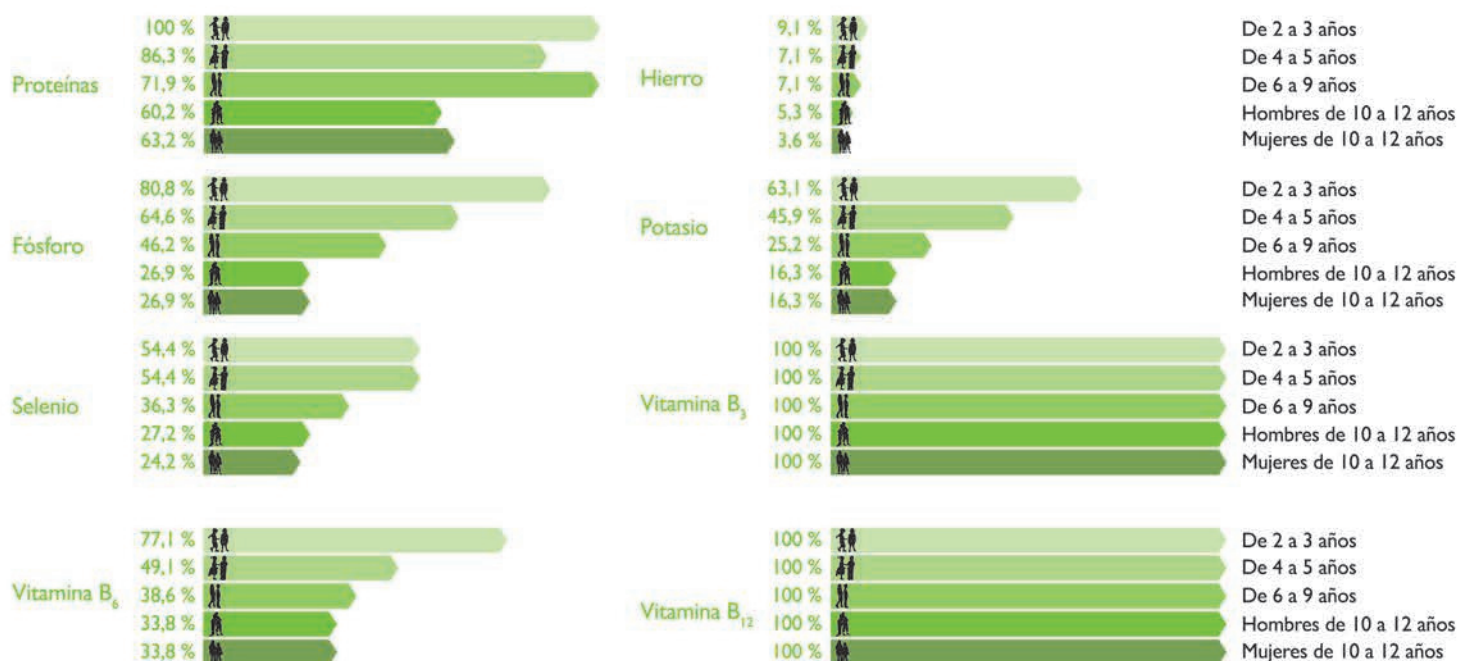
Por otro lado, el total de la ingesta de energía es mayor en aquellos individuos que duermen menos horas. Los niños que duermen menos de 10 horas durante la noche consumen una media de 105 kcal más al día que aquellos que duermen durante más de 13 horas durante la noche. Del mismo modo, la ingesta de grasas y carbohidratos también está asociada con el sueño, siendo mayor en los niños que duermen menos horas.

Por último, cabe destacar que a partir del año de vida se produce un descenso en la pendiente de crecimiento hasta llegar a la etapa escolar en que se produce un nuevo aumento hasta la edad adulta. Este incremento denominado “rebote adiposo” debe ocurrir en los niños alrededor de los 6 años y no antes, y debe ser en cantidad correcta, ya que los niños en los que se anticipa tienen un alto riesgo de desarrollar más tarde obesidad. Una correcta alimentación y ejercicio durante la edad preescolar favorece que este rebote se produzca de forma correcta.

4. Carne de conejo, un alimento excelente en la dieta infantil

Dentro de una dieta variada y equilibrada, el consumo de carne y productos

*Una ración de carne de conejo supera el 100 % de las ingestas diarias recomendadas de las vitaminas B₃ y B₁₂. Fuente: Elaboración propia a partir de Martínez E, 2008 y Ortega RM y col, 2014.



cárnicos va a aportar nutrientes esenciales para el desarrollo de los niños. La carne de conejo se puede introducir en la alimentación infantil a partir de los 7 u 8 meses de edad, coincidiendo con la introducción de las carnes magras en la alimentación complementaria. Entre estos productos, que van a aportar casi el 12 % de la ingesta media de energía en España, en este grupo de edad es adecuado **el consumo de carne de conejo de granja, ya que tiene un bajo contenido en grasa y un alto contenido de proteínas, necesarias para el crecimiento y desarrollo normales de los huesos en los niños.**

La deficiencia de hierro es uno de los principales problemas nutricionales en niños menores de 3 años, además las ingestas recomendadas aumentan con la edad. Cantidades adecuadas de este mineral durante la infancia son fundamentales ya que ayudan a que los niños y los adolescentes se encuentren menos cansados y fatigados. Además, contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario y a la función cognitiva normal. **Una ración de carne de conejo de granja va a aportar un 13 % de la ingesta de este mineral recomendada para los niños de esta edad.**

Para este mismo grupo de edad, el otro problema nutricional que se presenta con mayor probabilidad es la deficiencia de vitaminas. **La carne de conejo de granja presenta un alto contenido de vitaminas del grupo B, como la B₃, la B₆ y la B₁₂, que contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso.**

La carne de conejo de granja es también un alimento rico en otros nutrientes esenciales para el desarrollo y el crecimiento de los niños. **Una ración de carne de conejo de granja aporta el 25,2 % de la ingesta recomendada de potasio en niños de entre 6 y 9 años, mineral que contribuye al funcionamiento normal de los músculos. Su alto contenido de fósforo ayuda al mantenimiento de los huesos y los dientes y su aporte de casi el 30 % de las ingestas de referencia de selenio, al mantenimiento del cabello y las uñas.**

Tabla 2. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población infantil española.

							
Edad (años)	Niños/as 0 a 0,5	Niños/as 0,6 a 1	Niños/as 2 a 3	Niños/as 4 a 5	Niños/as 6 a 9	Niños 10 a 12	Niñas 10 a 12
Energía (Kcal)	650	950	1.250	1.700	2.000	2.450	2.300
Proteínas(g)	14	20	23	30	36	43	41
Ca (mg)	200	260	700	1.000	1.000	1.300	1.300
Fe (mg)	7	7	7	9	9	12	41
I (µg)	35	45	55	70	90	125	115
Zn (mg)	3	5	10	10	10	15	15
Mg (mg)	60	85	125	200	250	350	300
K (mg)	800	700	800	1.100	2.000	3.100	3.100
P (mg)	300	250	400	500	700	1.200	1.200
Se(mg)	10	15	20	20	30	40	45
Vit. B ₁ (mg)	0,3	0,4	0,5	0,7	0,8	1	0,9
Vit. B ₂ (mg)	0,4	0,6	0,8	1	1,2	1,5	1,4
Vit. B ₃ (mg)	4	6	8	11	13	16	15
Vit. B ₆ (mg)	0,3	0,5	0,7	1,19	1,4	1,6	1,6
Ácido fólico (µg)	40	60	100	200	200	300	300
Vit. B ₁₂ (µg)	0,3	0,3	0,9	1,5	1,5	2	2
Vit. C (mg)	50	50	55	55	55	60	60
Vit. A (µg)	450	450	300	300	400	1.000	800
Vit. D (µg)	10	10	15	15	15	15	15
Vit. E (mg)	6	6	6	7	8	10	10

Fuente: Ortega RM y col, 2014.



5. Conclusiones

El sobrepeso y la obesidad infantil son dos de los principales problemas que afectan a la salud pública, afectando en España a un alto porcentaje de los niños y adolescentes, lo que sitúa a nuestro país a la cabeza de Europa.

Los Patrones de Crecimiento Infantil de la Organización Mundial de la Salud (OMS) permiten evaluar el crecimiento de los niños en edad infantil y establece unos parámetros para determinar aquellos niños, mayores o menores de 5 años, que se encuentran en situación de sobrepeso u obesidad.

El acúmulo de grasas durante la infancia se va a asociar con múltiples problemas que se van a presentar tanto a corto plazo como durante la edad

adulta. Además de los problemas asociados al exceso de grasa, como pueden ser la diabetes, las alteraciones cardiovasculares o el aumento de los niveles de colesterol sanguíneo, pueden aparecer diferentes problemas psicológicos (baja autoestima, dificultad para relacionarse, etc.) como consecuencia del sobrepeso y la obesidad.

Una alimentación adecuada, acompañada de actividad física diaria, es la mejor manera de prevenir la obesidad infantil. La carne de conejo de granja es un alimento ideal para incluir en una dieta infantil variada y equilibrada, ya que, aportando un bajo contenido en grasa, es fuente de proteínas, vitaminas y minerales, como el potasio, el fósforo o el selenio, que son necesarios para el correcto desarrollo de los niños.

6. Receta: Conejo empanado al ajo y perejil con calabacines al horno



Tiempo: 20 min Dificultad: Fácil Raciones: 4

Ingredientes

1 conejo de 1-1,5 kg, 2 dientes de ajo, 3 calabacines pequeños, 3 cucharadas de queso manchego rallado, 1 cucharada de anacardos fritos, 200 g de pan rallado, 2 huevos, harina de trigo, unas hojas de perejil fresco, aceite de oliva, pimienta y sal.

Elaboración

1. Lavar los calabacines, cortarlos en rodajas y disponerlos en una fuente de horno. Triturar los anacardos junto con el queso rallado y espolvorear la mezcla sobre los calabacines, antes de meterlos en el horno precalentado a 180 °C. Hornear durante 15 minutos.
2. Trocear el conejo, salpimentarlo y enharinarlo. Batir los huevos y remojar el conejo enharinado. A continuación, escurrir las piezas y pasarlas por el pan rallado, previamente mezclado con ajo y perejil picados.
3. Freír el conejo a fuego medio en una sartén con aceite de oliva. Una vez fritos, reservar los trozos sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
4. Servir el conejo acompañado de los calabacines asados.

Trucos y consejos

Con el empanado de la carne de conejo se consigue un plato muy nutritivo, completo y de fácil aceptación para toda la familia, especialmente para los más pequeños. Para los celíacos, utilizar pan rallado y harina sin gluten. Además, la forma de preparar los calabacines contribuye a incorporar verdura en la dieta de forma original.

Información nutricional

El calabacín con el que acompañamos este plato es una hortaliza con unas interesantes propiedades nutricionales. Destaca su contenido en vitaminas y minerales como el potasio. Además, como el 95 % de su composición es agua, es diurético y depurativo.

Aporte nutricional por ración

Energía: 532 kcal
Proteínas: 37 g
Hidratos de carbono: 22 g
Grasa: 32 g

Come ok, carne de conejo

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

II ENCUENTRO DE BLOGUEROS SOBRE LA CARNE DE CONEJO

La Organización Interprofesional de la Carne de Conejo de Granja celebró el II Encuentro Gastronómico de la Carne de Conejo de Granja, en la Escuela de Cocina Cayena, con la asistencia de 25 blogueros gastronómicos, medios de comunicación e invitados. Pepe Rodríguez fue el encargado de valorar y elegir la mejor elaboración de carne de conejo de la velada que finalmente fue Conejo al Curry.

Los blogueros divididos en cinco equipos de trabajo elaboraron una receta por equipo siguiendo las directrices que Pepe Rodríguez les marco. De tal manera que el primer equipo tuvo que preparar una receta de conejo frito, el segundo una receta de conejo guisado de forma tradicional, el tercero al horno, el cuarto a la plancha y el quinto equipo tuvo que elaborar un guiso innovador. Además del ingrediente principal los blogueros pudieron seleccionar de los alimentos con los que realizar sus elaboraciones dentro de los que tenían a su disposición.

Tras la cata que Pepe Rodríguez realizó a todas las elaboraciones para elegir al ganador, el chef, quiso destacar el excelente nivel de las elaboraciones y la versatilidad gastronómica de la carne de conejo demostrada por cada uno de los equipos.

Además, Pepe Rodríguez preparó una receta tradicional aprendida de su madre, Conejo con Tallarines que se pudo degustar junto con el resto de elaboraciones en un cóctel posterior.

Durante la celebración del acto, Pepe Rodríguez destacó la versatilidad gastronómica de la carne de conejo, ya que ofrece una amplia variedad de formas de preparación y cocinado



además, de ser una carne que admite todo tipo de especias y hierbas aromáticas.

Al finalizar el encuentro, Pepe Rodríguez animó a los presentes a que incluyeran recetas con carne de conejo de granja dentro de su alimentación habitual.



VÍDEO SOBRE EL SISTEMA DE CRÍA Y PRODUCCIÓN DE LA CARNE DE CONEJO DE GRANJA

El sector cunícola sigue el Modelo Europeo de Producción que tiene como fundamento principal garantizar que los alimentos cumplen las normas de higiene y seguridad, y que los animales son criados con las más estrictas exigencias sanitarias, de bienestar animal y medio ambientales del mundo.

Con el objetivo de transmitir a la sociedad en general cómo se produce la carne de conejo en nuestro país, desde INTERCUN se ha realizado un vídeo explicativo sobre cómo se produce la carne de conejo. Te invitamos a visualizar este vídeo explicativo en nuestra página web: www.intercun.org Además INTERCUN ha producido una versión con subtítulos en inglés, de cara a los mercados exteriores, que se puede ver en <http://www.eatrabbitmeat.org/>.





**DESDE LA
GRANJA
HASTA LA
MESA**

FOCCON

Fomento del consumo de la carne de conejo



**VISITA
LOS NUEVOS
CANALES DE
COMUNICACIÓN
DE INTERCUN**



**HACIA EL CONSUMIDOR
Y EL SECTOR**

intercun.chil.org



HACIA EL SECTOR

www.intercun.org



**INFORMACIÓN DE MERCADOS
902 500 597**

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 INFORMA

es una publicación de la Organización
Interprofesional Cunicola INTERCUN.

Para más Información:

Intercun: C/ Juan XXIII, 16, B, 3

Azpeitia (Guipúzcoa)

Telf.: 943 083 887

www.intercun.org · admin@intercun.org