

LEE Y CUÉNTALO

La carne de conejo: un alimento recomendable para la prevención y tratamiento de diversas patologías (I)

Dentro de los parámetros de una alimentación sana, variada y equilibrada, **todos los alimentos**, en mayor o menor medida, pueden **cumplir una función protectora o preventiva en el desarrollo y/o tratamiento de diversas patologías**.

Protección cardiovascular

- Existen sólidas evidencias que avalan el papel de la **alimentación** como uno de los **factores críticos asociados a las patologías cardiovasculares**. De hecho, el suceso clínico clave para el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares es la formación de una placa formada por la acumulación de materia orgánica, principalmente grasa y colesterol, en el interior de los vasos sanguíneos.

- Dentro del conjunto de las grasas, se pueden establecer diferencias en función de su efecto sobre el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Así, las **grasas saturadas** tienen un efecto **hipercolesterolemizante**, mientras que las **poliinsaturadas** o las **monoinsaturadas** disminuyen o **no modifican la colesterolemia**.

- La **carne de conejo**, en comparación con otras carnes, es la que **tiene una menor presencia de grasa saturada**. Es una de las carnes más **ricas en ácidos grasos poliinsaturados** y tiene un contenido moderado de colesterol, lo que la hace **adecuada para incluirla en la planificación de dietas cardiovasculares**.

- Además, **la carne de conejo tiene un contenido elevado de vitamina B12**, interesante en una dieta cardiosaludable pues, junto con el ácido fólico, es necesaria para el correcto metabolismo de la homocisteína, cuya acumulación en sangre es otro de los factores indicadores de riesgo cardiovascular.

**LA CARNE DE CONEJO ES
ADECUADA PARA INCLUIRLA
EN LA PLANIFICACIÓN DE DIETAS
CARDIOVASCULARES**

CARNE DE CONEJO VS. HIPERTENSIÓN

- La **hipertensión arterial**, conocida como el "asesino silencioso" constituye hoy día una de las **afecciones crónicas más prevalentes**, estimándose que en el conjunto de la población española de entre 35 y 64 años, el **45% es hipertensa**, lo que supone que cerca de **6 millones de individuos** tendría elevadas sus cifras de tensión arterial.

- El **ejercicio físico** y una **alimentación adecuada**, especialmente en lo que a la **ingesta de proteínas de origen animal** se refiere, son los dos pilares en los que se basan las medidas generales de **prevención** de la hipertensión.

- Las personas que **sufren de presión arterial alta** deben llevar una **dieta pobre en sodio**, no llegando a consumir 5 gramos de sal al día. Por otro lado, la ingesta de **alimentos ricos en potasio** contrarresta los niveles de sodio y **restaura el equilibrio**. De hecho, se **recomienda ingerir cinco veces más potasio que sodio** para evitar enfermedades como la hipertensión, aunque en la actualidad la ingesta de sodio suele ser el doble que de potasio en la dieta habitual.

- La **carne de conejo** tiene un **bajo contenido en sodio y alto en potasio**, lo que la hace muy adecuada en la prevención y control de la hipertensión.

- Las **preparaciones culinarias** típicas de la **carne de conejo** suelen llevar **hierbas aromáticas**, necesitando así incorporar poca cantidad de sal en su preparación.



INTERCUN RENUEVA SU JUNTA DIRECTIVA



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

LA CONVOCATORIA DE SUBVENCIONES PARA EL AÑO 2014, A PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN FUNDAMENTAL ORIENTADA AL SECTOR CUNÍCOLA POR PARTE DEL INIA, EN FASE DE RESOLUCIÓN



El Instituto Nacional de Investigación y Tecnología Agraria y Alimentaria (INIA) y la Organización Interprofesional de la Carne de Conejo de Granja (Intercun) se encuentran en plena fase de resolución y selección de los proyectos presentados respecto a la Resolución de 3 de septiembre de 2014, BOE de 13 de noviembre de 2014, por la que se convocaban subvenciones para el año 2014 a proyectos de investigación fundamental orientada al sector cunícola, dentro del Programa Estatal de I+D+i orientada a Retos de la Sociedad (Actividad Agraria Productiva y Sostenible) del Plan Estatal de Investigación Científica y Técnica y de Innovación, 2013-2016. En total se han presentado 8 proyectos.

El sector cunícola, a través de su organización interprofesional, INTERCUN, ha decidido destinar fondos para una investigación orientada a la resolución de unos problemas concretos. A la vez, el INIA, en el marco de la financiación orientada a la resolución de retos de la sociedad ha identificado los mismos problemas como prioritarios, a la hora de financiar proyectos de investigación en el marco de una convocatoria específica. Las líneas prioritarias de las ayudas eran las siguientes: enteropatía epizootica del conejo, protección y bienestar de los conejos de granja en toda la cadena de valor y prevención y control de enfermedades víricas del conejo.



Los beneficiarios de esta convocatoria pueden ser centros del INIA, centros públicos de I+D, universidades privadas y los centros privados de I+D+I sin ánimo de lucro y los demás centros de I+D+I, además de las empresas cuya plantilla pertenezca el investigador principal del subproyecto

Entre los criterios de valoración, se priorizarán aquellos proyectos de investigación que sean abordados por más de tres grupos de investigación complementarios e incorporen en los procedimientos experimentales a empresas o cooperativas que desarrollen su actividad productiva en el ámbito del sistema agroalimentario para estimular simultáneamente la cooperación entre grupos de investigación, el abordaje pluridisciplinar de las prioridades temáticas y la transmisión del conocimiento del sector.



Javier Gómez, nuevo presidente de INTERCUN

INTERCUN RENUEVA SU JUNTA DIRECTIVA

La Organización Interprofesional para impulsar el sector cunícola, INTERCUN, ha anunciado la designación de Javier Gómez como nuevo presidente de la entidad tras la celebración de su última reunión. Gómez, representante de la Asociación de Mataderos de Conejos y Salas de Despiece (Madecum) sustituye en el cargo a Michel Campanales, representante de Conacun, que a partir

de ahora ostentará la vicepresidencia. Juan Jesús Marín, de la organización agraria UPA, será el secretario de Intercun, mientras que Jordi Marín, de la Asociación de mataderos de conejos de Cataluña (Assocat) será el tesorero. Entre los retos de la actual Junta Directiva destaca la implementación de su tercera extensión de norma, que se desarrollará hasta el año 2017.

CAMPAÑA DE PROMOCIÓN DURANTE FEBRERO Y MARZO

La campaña ha abarcado dos vertientes distintas: por una parte, la campaña convencional, que ha consistido en la emisión en televisión del spot presentado en 2014, con el que se ha llegado a más de 8 millones de consumidores responsables de la compra en el hogar. El anuncio se ha emitido de martes a viernes, desde el día 3 al 13 de febrero. Las cadenas en se ha emitido el anuncio han sido las del Grupo Atresmedia y TV3 de Cataluña.

La segunda vertiente ha sido una campaña no convencional, consistente en la inclusión del cocinado de la carne de conejo en directo dentro del programa de Tele5 "Sálvame". Durante seis semanas, todos los jueves, desde el 5 de febrero hasta el 11 de marzo, la carne de conejo ha vuelto a ser la plato estrella de las tertulias de "Sálvame". Una audiencia fiel de más de 2,5 millones de espectadores han demostrado sobradamente seguir los consejo del cocinero y de Jorge Javier Vázquez y consumir la carne de conejo de acuerdo con las recomendaciones de estos.

La agencia de comunicación encargada de la campaña ha podido reportar que, durante la emisión del programa Sálvame, **11 MILLONES DE ESPECTADORES** vieron el espacio de cocina promocinado por Intercun, de los cuales **6 MILLONES ERAN AMAS DE CASA.**



INTERCUN DESPLIEGA SU CONOCIMIENTO EN INTERNET

La Organización Interprofesional de la Carne de Conejo, con objetivo de impulsar el sector cunícola, fomentando el consumo y conocimiento de las bondades nutricionales de la carne de conejo, ha lanzado varios portales en Internet para desarrollar esta función.

¿Cuáles son estos portales web?

Estos son algunos de los espacios web desarrollados por Intercun para dar a conocer la carne de conejo y sus bondades entre todos los públicos.

comercarnedeconejo.es: Incluye principios de una alimentación saludable, las propiedades nutricionales de la carne de conejo y claves de este tipo de carne en la alimentación diaria.

recetasconconejo.es: recetas fáciles, tradicionales, gourmet... con un eje central: la carne de conejo.

recetasfacilesconconejo.es: trucos y consejos para aquellos que se enfrentan a la carne de conejo por primera vez delante de los fogones.

carneconejomediterranea.es: en este espacio podrás, entre otras cosas, descargar el libro "Alimentación Mediterránea y Carne de Conejo".

carneconejoysalud.es: Conoce qué beneficios aporta este tipo de carne sobre la salud humana.

alimentacionymujer.es: Descubre, a partir de los requerimientos nutricionales de las mujeres, qué papel puede desempeñar la carne de conejo en su alimentación.

deporteycarneconejo.es: ¿Sabías que la carne de conejo es óptima para las necesidades de los deportistas? Descubre porqué.

actualidadcientificayconejo.es: Conoce los estudios científicos desarrollados por Intercun.

saludsiempre.es: La carne de conejo es saludable. Descubre porqué en este espacio.

comeokcarneconejo.es: Un compendio de las actividades de Intercun.



Estudio de los 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.

Palacios Gil de Antuñano N, Ribas Camacho AM. Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición. Centro de Medicina del Deporte. Subdirección General de Deporte y Salud. Consejo Superior de Deportes.
Valverde López I, Ramos Carrera N. SPRIM.

INTRODUCCIÓN

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.

La carne de conejo es rica en proteínas de alto valor biológico, baja en grasas (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.

OBJETIVOS

Conocer la influencia que el consumo de carne de conejo puede tener en una población de deportistas de alto rendimiento sobre el perfil nutricional de su dieta habitual, su composición corporal y ciertos parámetros sanguíneos, con el fin de comprobar si ejerce una acción positiva en el estado de salud de un organismo sometido a entrenamientos intensos.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se ha realizado un estudio clínico experimental, analítico prospectivo sobre los efectos de la inclusión de la carne de conejo en la dieta de deportistas de alto nivel sanos. En el estudio participaron un total de 45 deportistas (30 varones y 15 mujeres), con una edad media de 19 años, pertenecientes a 4 disciplinas diferentes: hockey hierba como representante de deporte en equipo, piragua como deporte aeróbico-anaeróbico intensivo, golf como deporte de precisión de larga duración y gimnasia deportiva como deporte de destreza. Tras explicarles en qué consistía el estudio y firmar el consentimiento informado, se dividió a los deportistas de cada disciplina en dos grupos, de manera que un total de 25 de ellos eligieron de forma voluntaria consumir carne de conejo durante el estudio (grupo I, experimental), frente a 20 que eligieron no comer este alimento (grupo II, control).

El consumo de carne de conejo se realizó a través de los menús servidos en el comedor de la residencia para deportistas Joaquín Blume de Madrid con una frecuencia de 3 veces por semana (lunes, miércoles y jueves), como segundo plato en la comida del mediodía durante 12 semanas. Las raciones oscilaron entre 250-350 g según el apetito de cada participante.

Todos los deportistas entrenaron de forma similar (de acuerdo a la disciplina practicada) desde un mes antes del inicio del estudio hasta la finalización del mismo. La media de tiempo de entrenamiento fue de 20 h a la semana.

Al inicio (semana 0) y al final del trabajo (semana 12) se realizó:

- Extracción de sangre (en ayunas) para la obtención de análisis hematológico, bioquímica general y otros parámetros de interés en las personas que realizan ejercicio físico de alto nivel (proteína C reactiva, fosfolípidos, sustancias antioxidantes totales, glicerol, ácidos grasos no esterificados y Beta-hidroxibutirato).
- Densitometría de cuerpo entero para estudio de la composición corporal. Se cuantificó el peso total, índice de masa corporal, porcentaje de grasa y masa grasa y magra en gramos.
- Valoración de la composición nutricional de la dieta de todos los deportistas durante 6 días (inicio, mitad y final del estudio) mediante pesada precisa dos días en cada fase y análisis con el programa informático de nutrición DIAL.

De cada punto en estudio se analizó la diferencia estadística entre ambos grupos (experimental y control) en general y por disciplinas deportivas, tanto al inicio (semana 0, ausencia de ingesta de carne de conejo en ambos grupos durante como mínimo el mes anterior) como al final (semana 12) de la investigación. En la semana 5 se valoró la diferencia de la composición nutricional de la comida del mediodía entre los dos grupos.

Todos los deportistas cumplimentaron la escala de Borg de percepción subjetiva del esfuerzo físico al inicio (semana 0) y al final del estudio (semana 12).

RESULTADOS

Todos los parámetros analíticos estudiados estuvieron en ambos grupos dentro del límite de la normalidad tanto al inicio como al final del estudio. Hubo diferencias significativas por sexos y entre las diferentes disciplinas deportivas en algunos datos de la analítica específica, pero esta diferencia fue independiente de la ingesta de carne de conejo. En relación con la composición corporal, tras el estudio se evidenció una disminución de la masa grasa en ambos grupos; asimismo se observó un aumento de la masa magra, todo ello sin variación en el peso total. 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. Por deportes se evidenció que en la disciplina de gimnasia deportiva masculina, los deportistas del grupo experimental perdieron un mayor porcentaje de grasa que los del grupo control.

El análisis de los datos de ingesta dietética en ambos grupos aportó la siguiente información relevante:

- Al inicio del estudio el grupo I (experimental, carne de conejo) consumía menos calorías que el grupo II, sin que la diferencia fuera significativa. Las mujeres de ambos grupos tenían una ingesta energética menor que la de los varones.
- En la semana 5 (mitad del estudio) se objetivó que durante la comida del mediodía los deportistas del grupo I consumían una menor cantidad de calorías (453 kcal menos, $p < 0,01$) y de grasas, y una mayor cantidad de vitamina B₁₂ (17,5 vs 2,32, $p < 0,001$) que el grupo II.
- Al final del estudio los deportistas del grupo I ingerían menor cantidad de calorías que los del grupo II (las mujeres 776 kcal menos en 24 horas, y los varones 372 kcal menos).
- El grupo II aumentó su ingesta calórica en 527 kcal / 24 h al finalizar el estudio, mientras que el grupo I la redujo en 181 kcal. Por disciplinas deportivas cabe destacar que los deportistas de golf del grupo I al inicio del estudio tenían un mismo consumo energético que el grupo II, y al final del estudio consumían 1052 kcal menos en 24 h.
- Con respecto a la ingesta de vitamina B₁₂, al inicio del estudio no hubo diferencia entre ambos grupos. En la mitad y al final se constató que la ingesta de esta vitamina fue mucho mayor (estadísticamente significativo) en el grupo I, tanto en hombres como en mujeres, y en todas las disciplinas deportivas estudiadas.

CONCLUSIONES

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.

La vitamina B₁₂ es esencial para la síntesis de la hemoglobina, lo que suma importancia a esta carne, dado que para el deportista de alto nivel tener unos valores adecuados de esta proteína sanguínea transportadora de oxígeno resulta fundamental para entrenar y competir de forma satisfactoria.

La realización de intervenciones de este tipo suponen un beneficio para los deportistas ya que les conciencia de la importancia de una buena alimentación para rendir mejor (entrenamiento invisible) y les ayuda a controlar la masa grasa corporal.

En los deportistas que entrenan de forma intensa muchas horas al día durante años, la alimentación juega un papel esencial. Desde un punto de vista gastronómico, la introducción de carne de conejo en su dieta habitual tuvo una magnífica aceptación y contribuyó a variar el menú cotidiano.

Por otro lado, debido a que los deportistas pueden tener un aumento de la formación de radicales libres y productos de inflamación en general, la determinación de ciertos parámetros en sangre con el fin de conocer si sus niveles están alterados, resulta de gran beneficio para iniciar medidas que eviten riesgos futuros; en este sentido, una alimentación adecuada juega un papel fundamental.

Ante los resultados obtenidos, podemos concluir que la carne de conejo, gracias a su perfil nutricional saludable, es una opción a tener en cuenta en la dieta habitual de las personas que practican deporte.

RAZONES PARA INCLUIR CARNE DE CONEJO EN LA DIETA DEL DEPORTISTA DE ALTO RENDIMIENTO

1. Es una carne magra y tiene un alto contenido de proteínas de buena calidad.
2. Tiene un alto contenido en cianocobalamina (B₁₂), que resulta fundamental para la síntesis de hemoglobina, proteína esencial en el deportista para entrenar y competir de forma satisfactoria, así como de niacina (B₃) y piridoxina (B₆).
3. Tiene un alto contenido en fósforo, es fuente de selenio y potasio.
4. Tiene una gran versatilidad gastronómica, ya que admite una amplia variedad de formas de preparación y cocinado, por lo que presenta una magnífica aceptación por parte de los deportistas y contribuye a variar su menú cotidiano.



**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 Cunícola INTERCUN.

Para más Información:

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

Azpeitia (Guipúzcoa)

Telf.: 943 083 887

www.intercun.org - admin@intercun.org