

LEE Y CUÉNTALO

El papel de la carne de conejo en las dietas hipocalóricas equilibradas

Descubre qué puede hacer la carne de conejo para **controlar el sobrepeso o la obesidad**.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Qué es una dieta hipocalórica?

Es aquella que **aporta menos calorías de las que nuestro organismo necesita**. Aunque se modifique el principio de la cantidad, deben, eso sí, mantenerse intactos todos los aspectos restantes de una dieta equilibrada, de modo que quede garantizada la calidad, armonía y adecuación de la dieta.

¿Cuál es el objetivo de una dieta hipocalórica?

Estas dietas pretenden únicamente conseguir un balance energético negativo, es decir, que **se gasten más calorías que las que se ingieren**.

¿Cuántos tipos de dietas hipocalóricas existen?

Existen tres tipos de dieta hipocalórica:

- **Dietas de restricción moderada.** Deben aportar entre 1.200 y 1.500 kilocalorías. También suele reducirse entre 300 y 500kcal. sobre las consumidas por el paciente según el registro de alimentos.
- **Dietas de bajo valor calórico.** Deben aportar entre 800 y 1.200kcal.
- **Dietas de muy bajo valor calórico.** Deben aportar menos de 800kcal. Este tipo de dietas se recomiendan por plazos no superiores a 3-4 meses y debe hacerse siempre bajo supervisión médica.

¿SABÍAS QUE...?

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.

LA CARNE DE CONEJO COMO PARTE DE UNA DIETA HIPOCALÓRICA EQUILIBRADA

- 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 (133 kcal/100 g) y magra o baja en grasa (5,3 g/100 g).
- A pesar de ser una carne de bajo contenido energético, **aporta cantidades importantes de determinados micronutrientes como el hierro, zinc, magnesio, selenio, fósforo 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.



#TURRONNERS

www.turronners.es

Paco Roncero

“Gastronómicamente, la carne de conejo de granja es un producto increíble, con muchísimas posibilidades y muy rico”



SUMARIO

- Campaña #Turronners
- INTERCUN triunfa en las redes sociales
- Entrevista a Paco Roncero, imagen de la última campaña de promoción de INTERCUN



PARA ESTAR AL DÍA VISITA:
www.carnedeconejo.es



La presentación de la campaña
tuvo lugar en el Casino de Madrid

Campaña #Turronners

“Ni una caloría de más, ni un capricho de menos”

Un equipo de dietistas-nutricionistas calcula la energía utilizada en el ejercicio que practicamos sin saberlo durante las navidades y el chef Paco Roncero elabora 10 recetas saludables con carne de conejo para disfrutar de las fiestas sin renunciar a los excesos. El Casino de Madrid acoge la presentación de los resultados de estos cálculos bajo el lema “Ni una caloría de más, ni un capricho de menos” en un evento del movimiento #Turronners, organizado por INTERCUN.

Al realizar las actividades propias de las fechas navideñas, un hombre tipo de 70 kg puede perder unas 3.466 kcal y una mujer tipo de 60 kg, 2.674 kcal aproximadamente. Esta estimación calórica fue calculada coincidiendo con el inicio de las navidades por un equipo de dietistas-nutricionistas de la agencia Sprim a partir de las “Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas”, publicadas por las au-

toras Dra. Olga Moreiras, Dra. Ángeles Carbajal, Dra. Luisa Cabrera y Dra. Carmen Cuadrado en el año 2015 y presentadas a finales de año en el Casino de Madrid.

Un evento en el que participó el dos estrellas Michelin Paco Roncero, diseñando una colección de diez recetas muy apropiadas para la mesa festiva, a partir de carne de conejo e incorporando en cada una de ellas una tabla de equiva-



Imagen principal de la campaña

lencias calóricas similar a las actividades propias de estas fechas, tomando como referencia la estimación realizada.

Así, bajo el lema de estas navidades “Ni una caloría de más, ni un capricho de menos”, el propio Paco Roncero junto con la bloguera de gastronomía y estilo de vida Marta Simonet, el periodista deportivo Rodrigo Errasti y la nutricionista Andrea Ferrandis, aportaron otras claves especializadas para disfrutar de una Navidad saludable sin renunciar a los caprichos en el evento #Turronners.

En este caso, se trataba de una acción especial “one shot” para informar durante las navidades y destinada a medios de comunicación *online* y blogs del ámbito generalista, alimentario y *lifestyle*. La agencia Soma Comunicación ha estimado el impacto de esta cam-



De izquierda a derecha: Paco Roncero, Andrea Ferrandis, Marta Simonet y Rodrigo Errasti.

paña en 4,3 millones de personas de audiencia potencial con una

presencia en más de 60 medios de comunicación.

Algunos elementos gráficos de la campaña



Estimación de calorías calculada a partir de Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. 17ª ed. Madrid: Ediciones Pirámide; 2015.

ALGUNAS DE LAS RECETAS PROPUESTAS POR PACO RONCERO EN LA CAMPAÑA #TURRONNERS



Chuletitas de conejo a la romana con limón y pistacho

INGREDIENTES (10 raciones)

2 huevos de gallina, limón, 150 g de pistacho verde, 100g de limones, 12,5 g de azúcar demerara, té, 50 g de harina de trigo, 500 ml de aceite de oliva 0.4 y chuletitas de conejo.

ELABORACIÓN

1. Partir las chuletas de conejo a la mitad con la ayuda de un cuchillo ceboltero y reservar en la nevera

Para la mezcla de té verde

1. Mezclar el té con el azúcar hasta obtener una mezcla homogénea. Guardar.

Para la mezcla de pistacho y limón

1. Secar los pistachos en el horno a 180 °C durante 5 minutos y repelar.
2. Rallar el pistacho tostado repelado con la ayuda de un rallador microplane.
3. Mezclar el pistacho rallado con el limón. Guardar.

Para el huevo batido

1. Cascar y batir los huevos con la ayuda de una varilla.
2. Colar y guardar.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 283 kcal
Proteínas: 24 g
Grasas: 19 g
Hidratos de carbono: 3 g
Fuente de vitamina B1
Alto contenido en vitamina B6



Espaldita de conejo en salmorejo

INGREDIENTES (6 raciones)

1kg de espaldita de conejo, 20g de romero fresco, 20g de tomillo fresco, 50g de ajo pelado, 20 g de pimentón dulce, 5g de pimienta negra molida, 3 unidades de laurel, 50 ml de aceite de oliva 0.4, 400 ml de vino blanco brick, 400g de mango, 100g de endibias, y 100 g de queso mascarpone.

ELABORACIÓN

Para el conejo

1. Limpiar de grasa las espalditas.
2. Remover bien las espalditas con el pimentón, el ajo picado, el tomillo, el romero y laurel roto, y la pimienta.
3. Añadir el aceite y el vino blanco y dejar macerar 24 horas.
4. Pasadas las 24 horas cocer a fuego muy lento unas 2 horas aproximadamente.
5. Una vez templado deshuesar sacando el hueso de pala.
6. Colar el salmorejo y triturar un poco en el Thermomix y volver a poner en las espalditas.

Para la guarnición

1. Cortar el mango a gajos, sacar la piel y dorar en la plancha a fuego medio.
2. Marcar y cocer las endibias cortadas a cuartos en la plancha.
3. Batir el mascarpone.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 476kcal
Proteínas: 37 g
Grasas: 26 g
Hidratos de carbono: 20 g
Alto contenido en hierro
Alto contenido en vitamina B12



Conejo en escabeche

INGREDIENTES (10 raciones)

200 g de patatas de tornear, 3kg de conejo, 200 g de zanahorias, media unidad de cebollitas francesas, 100g de ajo fresco, 300 ml de aceite de oliva 0.4, 100 ml de vinagre de jerez 25 años y 100 ml de vino blanco.

ELABORACIÓN

1. Limpiar las espalditas de conejo.
2. Cocer en una olla y a fuego muy lento y por este orden, el ajo, la cebolla, la zanahoria y la patata.
3. Añadir el vino blanco y reducir hasta 1/3 de su volumen.
4. Incorporar el vinagre y repetir la operación.
5. Mojar con el agua, añadir las hierbas y especias, y reducir hasta la mitad de su volumen.
6. Mientras tanto, calentar el aceite de oliva hasta 180 °C y saltear el conejo previamente sazonado y enharinado.
7. Retirar, y añadir el aceite de la fritura al escabeche, muy despacio y con cuidado.
8. En el momento de hervir el escabeche, añadir las espalditas de conejo, y cocer a fuego muy lento, durante 10 minutos, para dejar reposar toda la noche en el líquido.

OBSERVACIONES

Si se introducen 2 patatas peladas en el escabeche y se dejan cocer, nos queda una guarnición perfecta sin darnos cuenta.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 435 kcal
Proteínas: 43 g
Grasas: 21 g
Hidratos de carbono: 18 g
Fuente de hierro
Alto contenido en vitamina B1

Intercun triunfa en las redes sociales

Facebook, Twitter, Google Plus... Son miles los internautas que diariamente reciben información en sus teléfonos y tablets en torno a recetas, hábitos alimenticios saludables... ¿Quieres saber dónde buscarnos?



Facebook

<https://www.facebook.com/carnedeconejook/>

8.732 likes



Twitter

<https://twitter.com/intercun>

1.269 seguidores

543 Me gusta



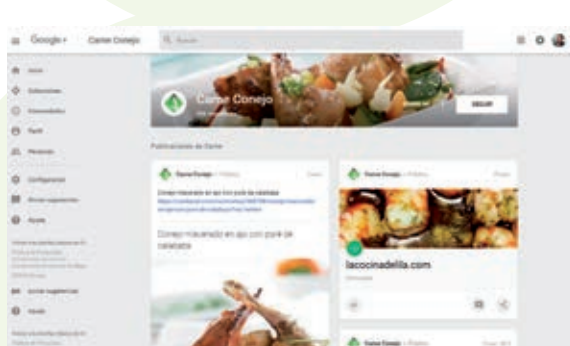
Youtube

<https://www.youtube.com/channel/UCbXyMUrEDPnua2acb5gsZSA>

168 suscriptores

13 vídeos subidos

104.955 visualizaciones



Google+

<https://plus.google.com/u/0/109595781736819304724>

356 seguidores



Pinterest

<https://es.pinterest.com/okcarnedeconejo/>

6 tableros

33 pines

28 Me gusta

10 seguidores

A portrait of a man with dark hair and a slight beard, wearing a white chef's jacket. He is looking towards the camera with a slight smile. The background is blurred, showing green foliage and a white architectural element.

nH
HOTEL GROUP
Paco Roncero

Paco Roncero

**“Gastronómicamente,
la carne de conejo
de granja es un
producto increíble,
con muchísimas
posibilidades
y muy rico”**

La carne de conejo es un componente de largo recorrido en la despensa mediterránea, pero otras especies animales la han desplazado en la cesta de la compra. Las campañas de porcino y el ovino obligan a nuestro producto a elevar el listón para promocionar sus cualidades nutricionales y gastronómicas, pero al mismo tiempo afinar el tipo de consumidor al que fidelizar. Esta vez para atraer a público joven, de vida sana y deportista por vocación se ha elegido a una figura que reúne todos estos atributos y otro más: un chef creativo y riguroso, abanderado de la cocina de vanguardia sin dejar de subrayar la calidad de la materia prima. En la carta de uno de sus restaurantes, uno siempre puede encontrar un plato elaborado con carne de conejo.

Usted es el prescriptor elegido para protagonizar la última campaña de promoción de carne de conejo de granja por INTERCUN, al ser un chef muy reputado, pero también un gran aficionado a la actividad deportiva, faceta no muy conocida. ¿Nos la desvela?

En el año 2008 empecé a correr, porque necesitaba un ratito al día para mí, necesitaba hacer algo que no fuera trabajar. Así que un buen día me calcé unas zapatillas y comencé a correr y hasta hoy, por medio muchas carreras de 10 km, varios maratones... también en triatlón, varios de distancia olímpica, de distancia Medio Ironman.

El lema de la campaña de INTERCUN es “Si haces deporte, Carne de Conejo”. ¿Qué beneficios encuentra quien realiza regularmente actividad física?

La actividad física te hace sentir muy bien, te aporta calidad de vida, te hace sentirte fuerte y con energía para afrontar simplemente el día a día. No hace falta hacer un maratón, simplemente encontrar la actividad física que más te llene e integrarlo en tu vida.

El consumo de la carne de conejo de granja no acaba de arrancar entre los jóvenes. ¿Cómo se podría incentivar a las nuevas generaciones desde el punto de vista gastronómico? ¿Hacen falta nuevos formatos de comercialización?

Solo puedo decir que gastronómicamente es un producto increíble,

con muchísimas posibilidades y muy rico. En nuestro restaurante, La Terraza del Casino, con dos estrellas Michelin y tres soles Repsol, siempre tenemos recetas con conejo. Quizás hagan falta más campañas de comercialización cercanas a este target, pero estoy seguro que desde INTERCUN están trabajando duro en este aspecto.

¿Escoja, por favor, una receta con carne de conejo de las que ha creado en su taller culinario?

La espaldita de conejo al vermouth, ¡para chuparse los dedos!



En la Terraza del Casino, con dos estrellas Michelin y tres soles Repsol, siempre tenemos recetas con conejo



Joan Valera ©



**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**

www.carnedeconejo.es



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