

ZONA I+D

La carne de conejo, un alimento perfecto para incluir en dietas sanas, equilibradas y completas

La inclusión de esta carne en la alimentación de personas que realizan un ejercicio físico intenso tiene un efecto positivo sobre el componente muscular

02.12.10 - 21:31 - REDACCIÓN | MADRID

Cada vez más escuchamos la necesidad de practicar un ejercicio físico, si bien tiene que ser el adecuado si no queremos sufrir riesgos ligados a respuestas cardiovasculares, metabólicas e inflamatorias.

Por ello, si se va a hacer un ejercicio de alta intensidad, tal es el caso de los deportistas, será preciso una prescripción individualizada además de una dieta equilibrada y variada en la que, como veremos, no podrá faltar la carne de conejo.

¿Por qué?

La inclusión de esta carne en la alimentación de personas que realizan un ejercicio físico intenso tiene un efecto positivo sobre el componente muscular, aumentándolo y mejorándolo de este modo la composición corporal.

Más aún, tiene efectos positivos sobre el rendimiento deportivo y la capacidad aeróbica, amén de reducir los niveles de inflamación, lo que constituye un factor preventivo de enfermedades crónicas, tal y como demuestra el «Estudio de los efectos de la carne de conejo en la dieta de deportistas sobre el perfil inflamatorio, el metabolismo proteico, y el rendimiento aeróbico», elaborado por expertos de la Universidad de Granada en colaboración el Centro Andaluz de Medicina del Deporte, que se presentará hoy, 25 de Noviembre, en las instalaciones del Consejo Superior de Deportes de Madrid.

Además de ser una carne magra, la carne de conejo es una fuente de proteínas, selenio y potasio, tiene un alto contenido en fósforo, en cianocobalamina (B12), niacina (B3) y piridoxina (B6) y, lo mejor para los amantes de la gastronomía, es que su versatilidad es tal que admite muchísimas formas de prepararlo.

Tampoco hay que perder de vista que para promover su consumo, «Come Ok, Carne de Conejo» sorteará una estancia de fin de semana para dos personas en un hotel a elegir de la cadena AC de España, Portugal o Italia (más en www.intercun.org).

Receta saludable con carne de conejo para la alimentación del deportista

INGREDIENTES (para 4 personas)

Conejo 1 kg; Agua 1 l; Pasta al huevo 250 g; Almejas 250 g; Albahaca 100 g; Piñones tostados 50 g; Aceite de oliva virgen 50 ml; Ajo 30 g; Jengibre 5 g.

ELABORACIÓN

- Cortar el conejo en trozos y saltear con un poco de aceite de oliva. Rehogar durante 35 minutos, añadiendo un poco de agua si hace falta hasta que esté blando.
- Hacer un majado con los ajos, el jengibre, unas hojas de albahaca y cuando esté majado añadir la mitad al guiso de conejo mientras se hace.
- Cocer la pasta en abundante agua con un poco de aceite y jengibre durante unos 10 minutos; escurrir y refrescar bajo el chorro del agua fría.
- En una sartén, poner las almejas con un poco de aceite; cuando empiecen abrir, añadir la otra mitad del majado de ajo y albahaca junto con la pasta

TAGS RELACIONADOS

carne, conejo, alimento, perfecto, para, incluir, dietas, sanas, equilibradas, completas

ANUNCIOS GOOGLE

Recupera belleza Capilar

Descubre como recuperartu mejor imagen con Svenson www.svenson.es

Adelgazar con éxito

¡Sin experimentos de dietas! Adelgazar con éxito con BCM www.programa-bcm.com

Tu Dieta Proteinada

Personalizada Pegun tu Edad SexoCon Control y Seguimiento Gratuito www.Parafarmaciacetrace.com

Seguros Salud

Contrata Sanitas Multi: CoberturaMundial, Amplio Cuadro Médico. sanitasseguros.com/Weboficial

ENLACES VOCENTO

ABC.es
El Correo
nortecastilla.es
Elcomerciodigital.com
SUR digital
Qué.es
La Voz Digital
Punto Radio
hoyCinema
Infoempleo
11870.com

Hoy Digital
La Rioja.com
DiarioVasco.com
Ideal digital
Las Provincias
El Diario Montañés
Laverdad.es
Finanzas y planes de hoyMotor
Autocasion
Hoyvino