



Carne de conejo para deportistas



Introducción

Si entrenas para ganar masa muscular, mejorar tu composición corporal o rendir mejor, la cantidad de proteína importa, pero también de dónde procede y cómo organizas el resto de tu alimentación.

En esta guía encontrarás ideas sencillas para incorporar la carne de conejo a tus menús y combinarla con hidratos de carbono y vegetales según el momento del entrenamiento.

Cuando empiezas a cuidar tu alimentación en torno al entrenamiento, es habitual que el menú pueda volverse repetitivo: pollo, huevos, atún, algún batido de proteína... y vuelta a empezar. Sin embargo, existen más opciones para cubrir tus necesidades proteicas sin renunciar al sabor y sin complicarte demasiado en la cocina.



Beneficios de la carne de conejo para deportistas

Si haces **entrenamiento de fuerza, cardio o combinas ambos**, cubrir tus necesidades de proteína es importante. Las proteínas **contribuyen al crecimiento y mantenimiento de la masa muscular** y favorecen la **recuperación después del ejercicio**.

La carne de conejo aporta alrededor de un **18-23 % de proteína de alto valor biológico**, con todos los aminoácidos esenciales, y permite sumar proteína con un bajo contenido de grasa. Además, presenta un perfil favorable de grasas insaturadas y aporta hierro, zinc y selenio. El hierro cobra especial importancia en mujeres deportistas, sobre todo en ciclismo y otros deportes de resistencia.

Además de su perfil nutricional, **la carne de conejo ofrece una ventaja: su versatilidad en la cocina**. Puedes prepararla a la plancha, al horno, salteada, guisada o en *airfryer*, e incluso cocinar varias raciones de una vez para utilizarlas durante la semana.

La carne de conejo te permite salir de la monotonía, sumando variedad a tu alimentación deportiva, con proteína de calidad y poca grasa.



¿Cuál es la mejor carne para ganar masa muscular?

No hay una carne que, por sí sola, te haga ganar más músculo. Para conseguirlo necesitas combinar entrenamiento de fuerza, una ingesta suficiente de proteínas y calorías, y una buena recuperación.

Si tu objetivo principal es aumentar masa muscular, un ligero superávit calórico facilitará el proceso. Aun así, no siempre es imprescindible. Cuando empiezas a entrenar fuerza, es posible **ganar masa muscular y perder grasa al mismo tiempo**. Esta recomposición corporal suele ser más difícil a medida que aumenta tu experiencia de entrenamiento. En deportistas, la International Society of Sports Nutrition sitúa las necesidades de proteína entre **1,4 y 2,2 g/kg de peso al día**. Además, interesa repartirla entre las diferentes comidas, con tomas de unos **20-40 g de proteína**.

La carne de conejo puede formar parte tanto de una etapa de ganancia muscular como de una fase de definición. Su aporte de proteína y su bajo contenido en grasa facilitan su inclusión en ambos casos. Si buscas perder grasa, una ingesta suficiente de proteína, junto con el entrenamiento de fuerza, **ayuda a preservar la masa muscular y favorece la saciedad**. Y si, además, acumulas muchas horas de entrenamiento, presta atención a la energía total que consumes. Definir no significa comer cada vez menos. Mantener durante demasiado tiempo una ingesta insuficiente puede afectar a tu rendimiento y a tu salud.

1,4-2,2 g/kg
de proteína al día



Carnes con más proteínas y menos grasas

Más que comparar una carne con otra, es importante tener en cuenta el corte de esta. Igual que ocurre en el caso del pollo donde pechuga y muslo no tienen la misma composición, los valores nutricionales de los diferentes cortes de carne de conejo difieren.

Carne o corte	Proteína aprox./100 g	Grasa aprox./100 g	Interés nutricional
Carne de conejo, lomo	22 g	1-2 g	Muy magra y fácil de integrar en platos deportivos
Carne de conejo, muslitos	21 g	3 g	Buena relación entre proteína y grasa
Pechuga de pollo sin piel	22-23 g	≈2 g	Alta densidad proteica
Solomillo de cerdo	21-22 g	≈4 g	Corte relativamente magro
Ternera magra	22-24 g	≈3-4 g	Proteína, hierro y zinc

Valores aproximados por 100 g de producto en crudo. La composición cambia según la pieza, alimentación del animal y método de preparación. En carne de conejo, los análisis de diferentes cortes encuentran aproximadamente un 22,1 % de proteína y 1,2 % de grasa en el lomo y un 21,2 % y 3 % en la pata trasera.

La tabla anterior desmonta la idea, aún bastante extendida, de que pollo o pavo son las únicas alternativas cuando buscas una carne magra. La carne de conejo puede ocupar perfectamente ese espacio y, de paso, ayudarte a variar el menú.

Cómo incluir la carne de conejo antes y después del entrenamiento

La alimentación alrededor del entrenamiento debe adaptarse a la hora, la duración y a la intensidad de la sesión, así como al tiempo transcurrido desde la última comida y el entrenamiento. Y aunque la proteína suele llevarse gran parte del protagonismo, los hidratos de carbono también son importantes, sobretodo cuando el ejercicio es intenso o prolongado.

Antes de entrenar: proteína sí, pero también hidratos

Si vas a hacer una comida completa unas dos o tres horas antes de entrenar, puedes combinar carne de conejo con hidratos de carbono y verduras.

Cuanto más cerca esté la comida del entrenamiento, más interesa que sea **fácil de digerir y moderada en grasa y fibra**. Si tienes molestias digestivas, reduce la cantidad de verduras y elige versiones no integrales de arroz, pasta o pan. También conviene no incluir grandes cantidades de alimentos altos en grasa, como aguacate, frutos secos o demasiado aceite.

Si entrenas a primera hora o solo tienes **30-60 minutos antes de empezar**, opta por algo más ligero y fácil de digerir. Un plátano, una tostada con mermelada o un yogur con fruta son opciones prácticas. La comida más completa puede esperar a después.



Wok de verduras

con arroz basmati y tiras de carne de conejo



Patata asada

con carne de conejo a la plancha y pisto de verduras



Puré de calabacín

y carne de conejo salteada con quinoa

Después de entrenar: recuperar va más allá de la proteína

Tras una sesión de fuerza, la proteína participa en la reparación y adaptación muscular. Es por esto que en hombres deportistas, se recomienda una ingesta de proteína cercana al ejercicio de alrededor de **0,25 g/kg**. En mujeres, puede situarse entre **0,32 y 0,38 g/kg**, acercándose al rango superior durante la fase lútea (entre la ovulación y la menstruación).

¿Y cuándo tomarla? La llamada **ventana anabólica** es el periodo posterior al ejercicio en el que la proteína contribuye especialmente a estos procesos. No se limita a los primeros 30-45 minutos. Las 2 primeras horas son un buen momento para incluirla. Aun así, no necesitas comer nada más terminar. Si has comido antes, puedes hacer tu siguiente comida con normalidad. Por ejemplo, si entrenas de 19:30 a 20:30, la cena puede ser perfectamente tu comida postentrenamiento.

Después de hacer ejercicio, los hidratos de carbono cobran más importancia, ya que ayudan a reponer las reservas de glucógeno utilizadas durante el ejercicio, especialmente si este ha sido largo, intenso o tienes otra sesión en pocas horas.

Aunque las verduras también aportan hidratos de carbono, en una ración habitual su cantidad es pequeña para considerarlas la fuente principal de reposición de glucógeno, salvo opciones más ricas en almidón, como la patata, el boniato o el maíz.

Por ello, tras el entrenamiento conviene incluir fuentes de hidratos de carbono como arroz, pasta, patata, boniato o pan, y utilizar la siguiente fórmula para crear un plato completo : proteína + hidratos de carbono + verduras + agua.



◆ Carne de conejo con patata cocida y judías verdes

◆ Arroz al curry con carne de conejo, alcachofas y pimientos

Cómo adaptar el plato al tipo de entrenamiento

La cantidad de hidratos de carbono varía según el volumen y la intensidad del entrenamiento. Sin embargo, conviene mantener un aporte adecuado y regular de proteína a lo largo del día.

Tipo de día	Cómo plantear el plato	Ejemplo
Fuerza intensa o alto volumen	Carne de conejo + una ración generosa de hidratos de carbono + verduras	Arroz con carne de conejo y verduras salteadas
Fuerza moderada o entrenamiento corto	Carne de conejo + una buena ración de verduras + una porción moderada de hidratos	Ensalada + carne de conejo con patata al vapor
Salida larga en bici o cardio prolongado	Dar mayor protagonismo a los hidratos de carbono junto con una fuente de proteína	Pasta con boloñesa de carne de conejo y champiñones
Día de descanso	Mantener la proteína y las verduras y ajustar la cantidad de hidratos al gasto, apetito y necesidades del día	Berenjena rellena de carne de conejo picada y mozzarella

3 ideas de platos completos con carne de conejo

1

Carne de conejo a la mostaza con arroz basmati y verduras

Dora la carne de conejo troceada en una sartén con un poco de aceite de oliva. Añade cebolleta y zanahoria, incorpora una cucharadita de mostaza de Dijon y deja que se cocine unos minutos con un poco de caldo de verduras hasta obtener una salsa ligera. Acompaña con arroz basmati y judías verdes salteadas.



2

Carne de conejo al ajillo con patatas baby y ensalada de tomate

Dora los trozos de carne de conejo con varios dientes de ajo y añade un poco de vino blanco y zumo de limón. Deja cocinar hasta que la carne esté tierna y la salsa se haya reducido. Sírvela con patatas baby asadas con romero y una ensalada de tomate, rúcula y cebolla morada.



3

Guiso de carne de conejo con tomate, acompañado de boniato

Dora la carne de conejo troceada con un poco de aceite de oliva. Añade cebolla y ajo picados y, cuando estén tiernos, incorpora el tomate triturado. Deja cocinar a fuego suave. Sirve el guiso acompañado de boniato al vapor como fuente de hidratos de carbono.



Conclusiones

Recuerda que la proteína importa, pero tu alimentación deportiva funciona mejor cuando dejas de pensar en nutrientes aislados y empiezas a construir comidas completas. La carne de conejo te ofrece una fuente proteica magra, sabrosa, versátil y fácil de cocinar que puedes combinar de muchas maneras.

La información proporcionada en este artículo es solo para fines informativos y no debe considerarse un sustituto del consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulta a tu médico u otro profesional de la salud cualificado ante cualquier pregunta que puedas tener sobre una condición médica o tratamiento.

¿Quieres variar tus menús deportivos?

Consulta nuestras recetas con carne de conejo y busca nuevas combinaciones para tus comidas de la semana.

Visita intercun.org

