

¿SABES POR QUE ES IMPORTANTE UNA BUENA ALIMENTACION DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA?

Incorporar una cantidad adecuada y variada de alimentos (cereales integrales, frutas y vegetales de todos colores, carnes magras, huevo, lácteos descremados, semillas, frutos secos, aceites vegetales, entre otros) es primordial para proteger la salud y prevenir enfermedades. Dentro del grupo de las carnes, se encuentra el pollo. Este alimento es protector de nuestra salud, debido a la cantidad y calidad de nutrientes que aporta para todas las etapas de la vida. En este artículo nos detenemos en dos etapas muy importantes de la mujer: el embarazo y la lactancia.

El embarazo y la lactancia son etapas en las cuales la mujer tiene una demanda muy alta de nutrientes. Una buena alimentación es fundamental para asegurar un adecuado crecimiento materno-fetal, favorecer la lactancia y conservar un satisfactorio estado nutricional. La **carne de pollo posee cualidades nutricionales**, las cuales son necesarias en estas etapas de la vida.

La **carne de pollo** cubre parte de algunos nutrientes que se encuentran aumentados durante estos periodos, como son las **proteínas**, el **hierro** (en el embarazo), el **zinc**, el **magnesio** y las **vitaminas del complejo B** (ver cuadro a continuación). Como dato interesante, podemos destacar que los **menudos de pollo** como el **corazón** y el **hígado** son ricos en hierro, zinc y algunas vitaminas del complejo B. El **hígado** contiene además **vitamina A** y **ácido fólico** - nutrientes que necesita la mujer en mayor cantidad durante el embarazo y la lactancia-.

Nutrientes	Importancia del nutriente durante el embarazo y la lactancia*
Proteínas	A partir del segundo trimestre del embarazo y durante la lactancia se necesitan un plus de 25 g de proteínas diarias. 125 g de carne de pollo suministra esa cantidad de proteínas de alta calidad.
Grasas	Son importantes para lograr reservas en el organismo materno durante el primer trimestre y posteriormente para el crecimiento de los nuevos tejidos. El pollo aporta principalmente grasas saludables (de tipo insaturadas)
Hierro	Durante el embarazo aumentan alrededor de un 50% las necesidades de hierro para el desarrollo del feto, la placenta, el aumento del volumen sanguíneo materno y para cubrir las necesidades de la madre. El pollo aporta hierro de buena absorción.
Zinc	El zinc es esencial para la formación de órganos. El pollo aporta zinc de buena disponibilidad por ser un alimento de origen animal.
Magnesio	Las necesidades de magnesio aumentan durante el embarazo debido al crecimiento de los tejidos. El pollo aporta magnesio.
Vitaminas complejo B	El pollo aporta riboflavina, niacina, ácido pantoténico, piridoxina, cobalamina y colina. Durante el embarazo la colina forma parte de importantes sustancias que juegan roles claves en el desarrollo fetal, particularmente del cerebro. Durante la lactancia, las altas demandas de colina continúan en el periodo postnatal con grandes cantidades en la leche humana.
Vitamina A	La vitamina A se requiere para el crecimiento, y el desarrollo normal del feto. El hígado es fuente de vitamina A.
Ácido fólico	Las necesidades de ácido fólico se incrementan sustancialmente en el embarazo para la división celular. El hígado es rico en ácido fólico.

*Durante la lactancia la demanda de nutrientes está vinculada a las necesidades que genera la producción de leche

Para tener en cuenta...

A principio del embarazo pueden aparecer náuseas y cuando el útero comienza a ejercer presión sobre el estómago, se puede generar acidez. Es conveniente en estas situaciones consumir alimentos livianos, en pequeñas cantidades más frecuentes y evitar la ingesta 2 a 3 hs antes de acostarse. **El pollo es una carne tierna y suave:** para favorecer la digestión en estos casos, es recomendable emplear técnicas de cocción como el vapor o el hervido y no condimentar demasiado.

Los micronutrientes son fundamentales en el embarazo y la lactancia. La principal causa de deficiencias múltiples de los mismos es una dieta de pobre calidad, generalmente dada por una ingesta inadecuada de alimentos de origen animal, especialmente en países en desarrollo. Las mujeres que evitan la carne y/o leche en regiones más ricas del mundo están también en riesgos de un agotamiento de micronutrientes durante el embarazo y la lactancia.

Estudios científicos sugieren que las condiciones nutricionales que existen mientras el bebe se está desarrollando dentro de la panza de la mamá, y la nutrición que recibe durante la infancia, afectan al desarrollo y la salud futura de la persona. Esto parece ser verdad para algunas enfermedades crónicas como las del corazón y la diabetes. Se piensa que hay periodos críticos durante el embarazo y la infancia donde “la programación nutricional” ocurre. Claramente, mas investigación es necesaria para entender que puede ser una dieta óptima para el embarazo y la infancia, aunque por el momento, se sabe que **una dieta balanceada y un peso saludable** durante el embarazo “programan” varios aspectos de una buena salud en la infancia y a posterior.



Los hábitos alimentarios positivos durante el embarazo y la lactancia contribuyen a buenas condiciones de salud tanto para la madre como para el niño.

LA CARNE DE POLLO ES PARTE DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE

Bibliografía consultada

¹Instituto de Medicina. Ingestas Dietéticas de Referencia.

²Suarez, Marta- López Laura –Alimentación Saludable: guía práctica para su realización. 1a. Ed. – Buenos Aires: hipocrático S.A. 2008.

³Lopez, Laura Beatriz,- Suarez, Marta María. Fundamentos de nutrición normal- 1a. Ed., 4a. Reimpresión.- Buenos Aires: El Ateneo, 2010.

⁴Tabla de Composición química Argenfoods. Universidad de Luján.

⁵USDA. National Nutrient Database for Standard Reference.

⁶Caudill MA. Pre-and postnatal health: evidence of increased choline needs, J Am Diet Assoc, 2010; 110: 1198-1206

⁷Allen LH. Multiple micronutrients in pregnancy and lactation: an overview. American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 81, No. 5, 1206S-1212S, May 2005

⁸European Food Information Council. FOOD TODAY 05/2009. Nutritional programming – mother’s diet and baby’s health. <http://www.eufic.org/article/en/artid/Nutritional-programming/>