

GACETILLA CINCAP



pollo
alimentación
nutrientes
carne de pollo
pechuga
información proteína
avicultura
nutrición
pata y muslo
carne



Mayo 2021

ALIMENTACION SALUDABLE Y APORTES DE LA CARNE DE POLLO DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

En la actualidad, está ampliamente aceptado que la nutrición durante los primeros 1000 días de vida, que abarcan desde el embarazo hasta el segundo año de vida del niño inclusive, influye de forma determinante sobre la salud del niño a corto y largo plazo. Tanto el crecimiento físico, como el desarrollo cognitivo y la maduración del sistema inmune pueden verse afectados negativamente si la nutrición no es la adecuada durante este período. Además, las influencias adversas tempranas pueden dar lugar a cambios permanentes en el organismo que se traduzcan en un mayor riesgo de desarrollar las llamadas “Enfermedades Crónicas no Transmisibles” en la edad adulta, lo que en la actualidad se conoce como “programación metabólica”. Desde CINCAP, compartimos algunos conceptos fundamentales acerca de la importancia de la alimentación saludable de la mujer durante el embarazo y la lactancia y como la carne de pollo es una aliada en esta etapa.

¿Deben comer más las mujeres durante el embarazo y la lactancia?

Tanto el embarazo como la lactancia conllevan un aumento en las necesidades maternas de energía y nutrientes. En el primer caso, por la demanda del bebé, que se incrementa a medida que progresa la gestación, y por las necesidades derivadas de la formación y crecimiento de los distintos tejidos maternos, como la placenta, el útero y las mamas. En el caso de la lactancia, por el gasto de energía que supone el proceso de producción de leche y por la cantidad de nutrientes que en ella se secretan.

Sin embargo, esto no quiere decir que la mujer embarazada deba “comer por dos”, sino más bien, “pensando en los dos”, lo que supone contemplar no sólo la cantidad de comida, sino también la calidad de la misma. En general, durante el primer trimestre no es necesario adicionar calorías a la alimentación, ya que no se espera un aumento de peso durante este período. Por su parte, durante el segundo y tercer trimestre, las

recomendaciones de los distintos organismos expertos sugieren que el aporte diario se aumente aproximadamente en 300 y 500 kcal respectivamente, o bien 200 kcal adicionales desde el inicio del embarazo, siempre que se trate de mujeres con un peso normal al inicio de la gestación.

Durante la lactancia, parte de las necesidades aumentadas de energía se cubren gracias al consumo de los depósitos acumulados durante el embarazo. Se sugiere que la alimentación aporte 500 kcal adicionales a las que correspondían previo al embarazo, sobre todo a lo largo del primer semestre.

¿Cómo pueden cubrir las mujeres estas necesidades adicionales de energía?

Es importante que esta cuota adicional de calorías sea cubierta principalmente con alimentos que además de energía aporten nutrientes. Esto puede lograrse reforzando las comidas habituales, o bien realizando colaciones entre las comidas principales, como por ejemplo, agregando un yogur con cereales, frutas o

frutos secos, o un sándwich de queso o de pollo y tomate con pan integral, entre horas.

¿Cuál es la ganancia de peso recomendada a lo largo del embarazo?

Esto depende en gran medida del estado nutricional de la madre antes de quedar embarazada, tal como se muestra en la siguiente tabla:

Peso previo	Aumento de peso total
Bajo peso	12,5 a 18 kg
Peso normal	11,5 a 16 kg
Sobrepeso	7 a 11,5 kg
Obesidad	5 a 9 kg

Fuente: National Academy of Sciences. Institute of Medicine. National Research Council; 2009.

La ganancia de peso tanto excesiva como insuficiente se relaciona con riesgo aumentado de complicaciones para la salud de la madre y el bebé durante la gestación, el parto y posteriormente en la vida. Por eso, una alimentación saludable bien planificada en base a alimentos naturales, como carne de pollo, frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y lácteos descremados, pescados, entre otros, es fundamental para un aumento de peso saludable.

¿Por qué es importante un adecuado aporte de proteínas en estos períodos?

Las proteínas son los componentes fundamentales de todos los tejidos del cuerpo, tanto de la madre como del bebé en formación. Además, son componentes primordiales de la leche materna que permiten el crecimiento y desarrollo del bebé una vez que ha nacido.

Se recomienda consumir diariamente unos 25 g adicionales de proteínas, tanto durante el embarazo como a lo largo del primer año de lactancia, en promedio.

Por esto, es importante incluir en la alimentación diaria alimentos ricos en proteínas, y que las mismas sean de óptima calidad, es decir, de fácil aprovechamiento. Entre éstos, *la carne de pollo tiene un lugar destacado*, en tanto no sólo se trata de un alimento con elevado contenido de proteínas, sino que además tiene un bajo contenido de grasas, con un aporte controlado de calorías, y es rico en vitaminas y minerales, cuyas

necesidades también están aumentadas en estas etapas de la vida.

¿Qué otros nutrientes adquieren particular relevancia en estos períodos de la vida?

En general, las necesidades de la mayoría de las vitaminas y minerales se encuentran aumentadas. En algunos casos, es necesario el uso de suplementos farmacológicos para cubrir dichos requerimientos, como en el caso del ácido fólico y el hierro, mientras que, en los restantes, una correcta alimentación es suficiente para garantizar un adecuado aporte.

¿Qué beneficios tiene el consumo de carne de pollo para la salud de la mujer durante el embarazo y la lactancia?

Una porción mediana de carne de pollo (por ejemplo, 1 muslo grande o media pechuga grande), aportan aproximadamente el **40% de las necesidades diarias de proteínas** de una mujer sana embarazada o en período de lactancia, en promedio.

Además, al ser una carne muy magra, su aporte de energía es también bajo, lo cual contribuye a evitar un aumento de peso excesivo, al tiempo que cuida la salud cardiovascular.

Adicionalmente, contiene **zinc**, fundamental para la formación de los órganos del bebé, y **hierro de buena calidad**, indispensable para la prevención de la anemia materna, condición que pone en riesgo la salud tanto de la madre como del bebé.

Su aporte considerable de **vitaminas del complejo B**, implicadas en numerosos procesos que incluyen el metabolismo de los restantes nutrientes, y **selenio**, componente de sustancias antioxidantes del organismo, supone una contribución mayor para cubrir las necesidades diarias de estos nutrientes.

La carne de pollo forma parte de la alimentación saludable de las mujeres embarazadas y en período de lactancia.