



## Comer carne durante el embarazo, 100% saludable

¿Sabías que la carne cumple perfectamente con las necesidades nutricionales de las embarazadas?

Durante el embarazo, los requerimientos nutricionales de las mujeres crecen considerablemente. Lógicamente, **el gasto energético es mayor en las mujeres embarazadas**, a lo que se suma el suministro extra de **nutrientes que necesita el bebé**. Aquí es donde **alimentos como la carne son fundamentales** dentro de una dieta variada y equilibrada.

### Proteínas para la madre y el bebé

La necesidad de nutrientes sitúa a la alimentación en un puesto prioritario de importancia a la hora de planificar y gestionar de manera óptima un embarazo. El consumo de nutrientes diarios es más exigente en esta etapa, y una alimentación variada y equilibrada resulta esencial para evitar cualquier problema en este sentido. **Las necesidades de proteínas durante el embarazo se incrementan y según la EFSA, se recomienda un aumento en la ingesta de proteínas en mujeres embarazadas de 1, 9 y 28 g/d en el primer, segundo y tercer trimestre, respectivamente**. La carne es un excelente alimento para dar respuesta a estos requerimientos, dado su alto contenido en proteínas, lo que asegura un buen desarrollo del embarazo y favorece, por ejemplo, la formación de nuevos tejidos.

## Vitaminas y minerales de la carne

Los productos cárnicos aportan vitaminas importantes como por ejemplo, la vitamina B12 y la vitamina B6. Entre las muchas propiedades de estas vitaminas, encontramos su función sobre la diferenciación celular, algo esencial durante el embarazo. **La vitamina B<sub>12</sub> contribuye al proceso de división celular** y contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso. Además, **la Vitamina B<sub>6</sub> ayuda a regular óptimamente la actividad hormonal**. Cortes como chuletas y carne magra de cerdo o chuleta de cordero y ternera, son fuente de vitamina B<sub>12</sub> y el solomillo de cerdo y la carne magra de ternera son fuente importante de vitamina B<sub>6</sub> y en carnes como el conejo existe un alto contenido en ambas vitaminas.

El aporte de minerales de la carne tiene un papel muy beneficioso para las mujeres embarazadas. **El hierro contribuye al transporte normal de oxígeno** en el cuerpo y a la formación normal de glóbulos rojos y hemoglobina. El solomillo de buey y la carne magra de ternera son buenas fuentes de hierro.

**El zinc, por otro lado, contribuye a la síntesis normal del ADN**, así como al metabolismo de la vitamina A. Encontramos fuentes importantes de zinc en la carne magra del cerdo, el cordero y la carne magra de ternera, mientras que la carne de conejo es fuente de minerales como el fósforo y potasio.

## Una alimentación saludable durante el embarazo

A continuación, vamos a recordar una serie de pautas generales alimenticias muy útiles para la mujer embarazada. Un decálogo saludable a seguir durante la gestación:

1. **Mantenerse hidratada.** Se aconseja beber 2 litros de agua al día en el primer trimestre y aumentar 0,5 litros, en especial si hay retención de líquidos en el segundo y tercer trimestre.
2. **Comer en ambientes tranquilos**, procurando masticar despacio y repetidas veces.
3. **Cuidar el peso.** No se tiene que multiplicar por dos lo que comes.
4. **Aumentar la frecuencia de comidas, 4 ó 5 al día, en cantidades moderadas y recordando la importancia de no saltarse el desayuno, ya que es fundamental para afrontar el día con energía.**
5. **Mejor optar por técnicas de cocción suaves:** al vapor, al horno, en papillote...
6. **Consumir alimentos ricos en ácido fólico.** Un [nutriente presente en la carne que cobra especial relevancia durante la gestación](#) por su contribución al desarrollo de los tejidos maternos. El hígado, constituye una fuente importante de ácido fólico.
7. **Cocinar bien (> 75 °C) los alimentos** como pescados, las carnes, los huevos... Y **lavar bien** con agua y desinfectante apto para el agua de bebida, **las frutas y verduras** antes de consumirlas, incluso las ensaladas ya preparadas en bolsa, para evitar riesgos alimentarios.

8. **Consumir alimentos ricos en proteínas y hierro.** Los productos cárnicos aportan proteínas de alto valor biológico y hierro hemo de alta biodisponibilidad.
9. **Evitar el alcohol** y limitar bebidas energéticas, café y té. Moderar el consumo de sal.
10. **Adecuar la actividad física** a cada momento del embarazo.