



**CARNE
Y SALUD**

Consumo de carne durante el embarazo y la lactancia

Conchi Maximiano Alonso
Dietista-Nutricionista



**CARNE
Y SALUD**



**QUÉ DEBE COMER UNA MUJER QUE
ESPERA, ESTÁ O AMAMANTA**





Debe seguir una alimentación saludable

- ✓ El reparto energético de la dieta es prácticamente el mismo:
10-15% kcal de proteínas, 50-55% de HC y 30% de lípidos
- ✓ DURANTE EMBARAZO: 5 comidas al día, para evitar ayunos prolongados, y reducir en la medida de lo posible náuseas y vómitos.
- ✓ Alimentos en función de su calidad nutricional y no de la cantidad.
- ✓ Moderar el consumo de sal, azúcares, grasas saturadas y trans.
- ✓ Prohibidos hábitos tóxicos: alcohol y tabaco.
- ✓ Actividad física regular: caminar, nadar, ejercicios de preparación al parto.

Nutrientes críticos durante el embarazo y la lactancia



**CARNE
Y SALUD**

El estado nutricional preconcepcional de la madre es tan importante como la dieta a seguir durante el embarazo.

- ✓ **Periodos de mayores requerimientos nutricionales.**
- ✓ **La alimentación de la madre proporciona al feto los nutrientes necesarios para su desarrollo, y atiende las demandas de su propio organismo.**
- ✓ **Aumento de las necesidades de energía, proteínas, AG esenciales, vitaminas y minerales.**



Necesidades nutricionales	Primer trimestre	Segundo y tercer trimestre	Lactancia
Energía	Normal	Aumentar a partir del cuarto mes: 100 a 300 kcal/por día suplementarias	En función de la producción de leche oscila entre 800 kcal/día y 640 kcal/día. Se aconsejan 500 kcal/día, el resto se obtiene de la grasa corporal.
Proteínas	Normal	Aumentar 15 g/día	Aumentar 25 g/día
HC y lípidos	Normal	Atención a los azúcares y a las grasas saturadas-trans	
Agua	Normal	La demanda fisiológica de 2-2,5 l diarios, se debe aumentar a 3 litros.	
Fibra		Incluir en la dieta para combatir el estreñimiento	

Ingestas recomendadas de minerales y vitaminas (persona/día)



CARNE Y SALUD

		MUJERES EN EDAD FÉRTIL			Gestación (2ª mitad)	Lactancia
		16-19	20-39	40-49		
Ca	mg	1.300	1.000	1.000	1300	1300
Fe	mg	18	18	18	18	18
I	µg	115	110	110	+25	+45
Zn	mg	15	15	15	20	25
Mg	mg	330	330	330	+120	+120
K	mg	3.500	3.500	3.500	3.500	3.500
P	mg	1.200	700	700	700*	700
Se	µg	50	55	55	65	75



(*)Primera y segunda mitad de la gestación.

Ingestas recomendadas de minerales y vitaminas (persona/día)



CARNE Y SALUD

		MUJERES NO EMBARAZADAS			Gestación (2ª mitad)	Lactancia
		16-19	20-39	40-49		
Tiamina	mg	0,9	0,9	0,9	+0,1	+0,2
Riboflavina	mg	1,4	1,4	1,3	+0,2	+0,3
Equivalentes de niacina	mg	15	15	14	+2	+3
Vitamina B ₆	mg	1,7	1,6	1,6	1,9	2
Ácido fólico	μg	SUPLEMENTACIÓN MIN. 1 MES ANTES DE LA CONCEPCIÓN			600*	500
Vitamina B ₁₂	μg	2	2	2	2,2	2,6
Vitamina C	mg	60	60	60	80	85
Vitamina A: Eq. de retinol	μg	800	800	800	800	1.300
Vitamina D	μg	15	15	15	15	15
Vitamina E	mg	12	12	12	+3	+5



Nutrientes críticos durante el embarazo y la lactancia



**CARNE
Y SALUD**

PRECONCEPCIÓN

EMBARAZO

LACTANCIA

ÁCIDO FÓLICO – VITAMINA B₉

VERDURAS Y HORTALIZAS, LEGUMBRES, FRUTOS SECOS, CEREALES INTEGRALES

VITAMINA B12

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

VITAMINA A

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y VEGETAL (RETINOL)

VITAMINA D

LÁCTEOS, PESCADOS AZULES, YEMA DE HUEVO – EXPOSICIÓN SOLAR

*Especialmente en caso de antecedentes previos de malformaciones del tubo neural.

Nutrientes críticos durante el embarazo y la lactancia



**CARNE
Y SALUD**

PRECONCEPCIÓN

EMBARAZO

LACTANCIA

HIERRO

MARISCOS: BERBERECHOS, ALMEJAS, MEJILLONES. CARNES COMO TERNERA, BUEY Y CONEJO.
VEGETALES COMBINADOS CON VITAMINA C

YODO

SAL YODADA, ALIMENTOS DE ORIGEN MARINO, LEGUMBRES, ARÁNDANOS

CALCIO

LÁCTEOS, FRUTOS SECOS, LEGUMBRES, SEMILLAS, PESCADOS PEQUEÑOS

OMEGA-3

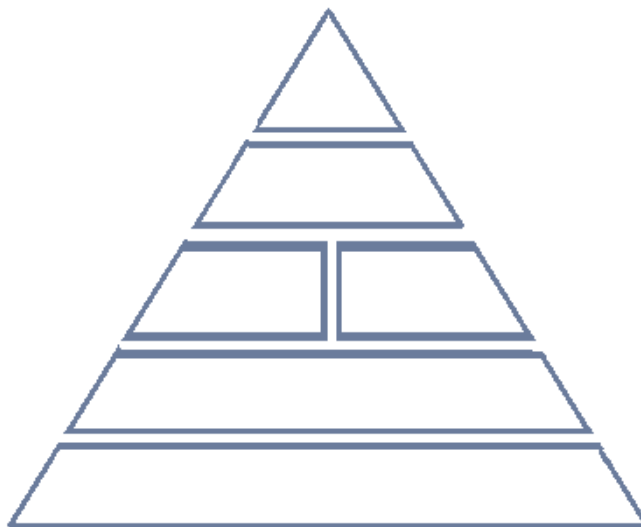
SE DEBE PROCURAR UNA INGESTA DIARIA DE AG POLINSATURADOS OMEGA-3 (DHA) DE 200 MG /DÍA

El papel de la carne en la alimentación variada y equilibrada



**CARNE
Y SALUD**

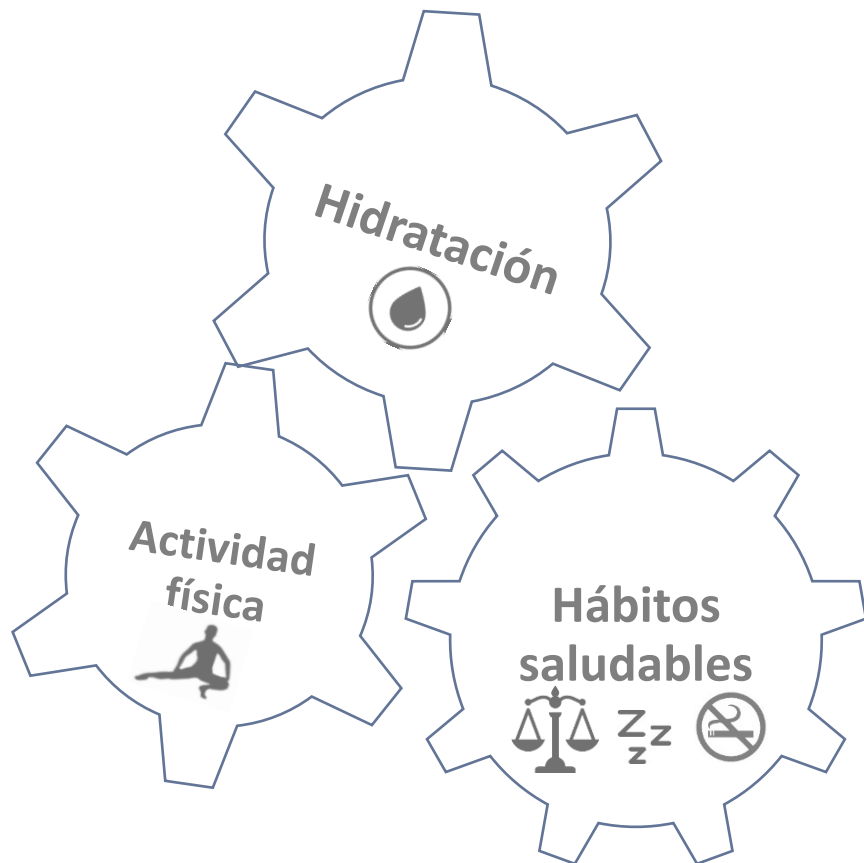
**Debemos guiarnos por las
bases de una alimentación saludable**



El papel de la carne en la alimentación variada y equilibrada



**CARNE
Y SALUD**



ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA



**ESTILO DE VIDA SALUDABLE
ADAPTADA A ESTA ETAPA**

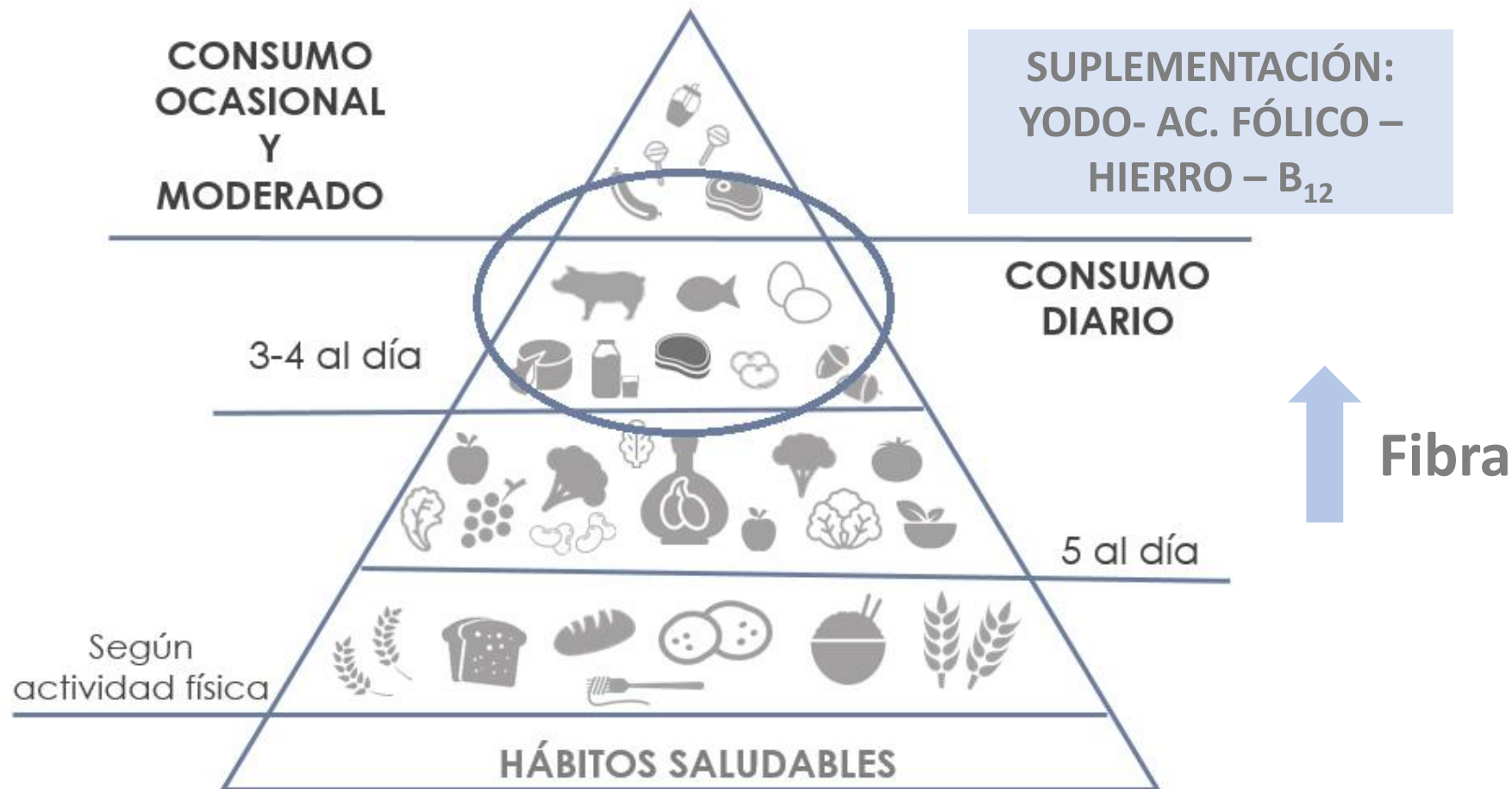


Pirámide de la alimentación saludable





La carne y los derivados cárnicos



El papel de la carne en la alimentación variada y equilibrada



**CARNE
Y SALUD**



¿Por qué es interesante su consumo para la mujer?




**CARNE
Y SALUD**



Contribuye a cubrir las necesidades aumentadas de:

- Proteínas

Embarazo 
+15 g proteínas/día

Lactancia 
+25 g proteínas/día

- Hierro y vitaminas del grupo B



Proteínas

Las proteínas de origen animal, como la carne, contienen un mayor número de **aminoácidos esenciales**



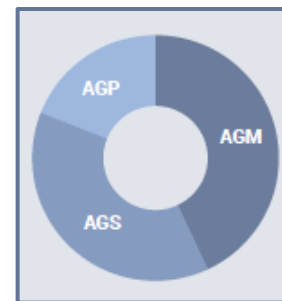
Se debe **alternar su consumo** con las de origen vegetal (legumbres, frutos secos, semillas y cereales)



Grasas



Existen carnes, cortes magros y derivados que tienen **poca grasa** y otros cuya grasa puede retirarse



En general, el **perfil lipídico** de la carne se ajusta a la recomendación diaria



Comparativa perfil lipídico

	Chuleta de cerdo		Lomo de cerdo		Chuletas de vacuno		Magro de ternera		Paletilla de cordero		Cabrito		Conejo		Perfil lipídico recomendado
Grasa (g)	29,5		2,65		20,5		5,4		18,7		4		4,6		
AGS (g)	9,52	32,27%	0,9	33,96%	6,62	32,29%	2,19	40,56%	8,68	46,42%	1,2	30%	1,55	43,54%	33%
AGM (g)	12,33	41,79%	1,1	41,51%	9,12	44,49%	2,4	44,44%	6,48	34,65%	1,76	44%	1,09	30,62%	44%
AGP (g)	4,51	15,29%	0,65	24,53%	3,28	16%	0,35	6,48%	1,01	5,4%	0,31	7,75%	0,92	25,84%	23%

Fuente: Datos calculados a partir de Moreiras O. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. 17ª Edición. Madrid: Ediciones pirámide; 2015 y Consenso de grasas y aceites de la FESNAD 2015.

TOXOPLASMOSIS Y CONSUMO DE CARNE



**CARNE
Y SALUD**

- ✓ Enfermedad parasitaria muy común y poco peligrosa en la población general. Pero, si se contrae durante el **embarazo**, puede provocar graves problemas en el feto.
- ✓ Para conocer si está inmunizada, se realiza **prueba específica** al principio del embarazo.
- ✓ En caso contrario, es preciso que la gestante tome determinadas **precauciones** para evitar el contagio.



PRECAUCIONES A TOMAR

✓ Cocinar la carne:



66 ° C

✓ Congelación:



-20 ° C/48 horas

✓ Evitar derivados cárnicos crudos, curados o ahumados.

✓ Gracias a este tipo de medidas, los casos de toxoplasmosis han ido disminuyendo progresivamente con los años en nuestra sociedad.



Conclusiones

Mito

No es necesaria

Realidad

Es la **principal fuente de nutrientes** tan necesarios como la **vitamina B₁₂**. Eliminarla de la alimentación aumenta el riesgo de sufrir ciertas carencias nutricionales.

PROTEÍNAS

FÓSFORO
POTASIO

VITAMINAS
B₁, B₃, B₆

ZINC Y
VIT. B₁₂

EXCLUSIVOS DE ORIGEN ANIMAL



Conclusiones

Mito

Consumo no
recomendable

Realidad

Consumo recomendado
para todas las edades por
parte de Sociedades
Científicas y expertos en
nutrición, como parte de una
dieta **variada y equilibrada.**





Conclusiones

Mito

Todas las carnes
son iguales

Realidad

Existe una **gran variedad** de especies y cortes que se adaptan a todos los gustos y necesidades.



El papel de la carne en la alimentación variada y equilibrada



CARNE
Y SALUD

¡Recuerda! Las bases de una alimentación saludable son la variedad y el equilibrio





**CARNE
Y SALUD**

¡Muchas gracias!

www.carneysalud.com