

Analizan el papel de la **carne y los derivados cárnicos** en las **embarazadas**

02/03/2018

Dentro del XVIII Encuentro Nacional de Salud y Medicina de la Mujer (SAMEM) se ha celebrado el taller “El papel de la carne durante el embarazo y el periodo de lactancia” en el que la nutricionista-dietista Concepción Maximiano ha asegurado que “los cortes y derivados cárnicos más magros se incluyen dentro del grupo de alimentos de consumo diario”.



Maximiano ha explicado que “la mujer embarazada debe seguir una dieta equilibrada y variada”, y ha añadido que “la carne es un alimento fundamental dentro de una alimentación variada y equilibrada”. “Entre las propiedades nutricionales de la carne y los derivados cárnicos, destaca su contenido en proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales, y es fuente exclusiva de micronutrientes como el Zinc y la vitamina B12, ya que únicamente los contienen alimentos de origen animal”, ha afirmado.

Además, ha apuntado que “en las mujeres en edad fértil, situaciones como la menstruación y el embarazo predisponen con elevada frecuencia a la anemia ferropénica, por lo que el consumo de carnes, alimentos con alto contenido en hierro de alta biodisponibilidad, es muy adecuado para prevenir este tipo de anemia”.

Así, ha señalado durante el congreso que “durante el embarazo y la lactancia los requerimientos proteicos se incrementan de 15 a 25 g diarios adicionales a los de una mujer adulta”.

El congreso SAMEM tiene como finalidad dar a conocer todas las novedades científicas, actualizar conceptos, aunar criterios de diferentes sociedades científicas, analizar protocolos y, sobre todo, insistir en la prevención.