

Alimentación durante el embarazo

La carne de conejo: un aliado en esta etapa

Madrid, 20 de enero de 2009.- El embarazo es una etapa de la vida en la que se debe cuidar especialmente la alimentación. Los **requerimientos de la mayoría de los nutrientes se ven incrementados**, sin embargo, las recomendaciones de energía no experimentan un gran aumento, por lo que debemos elegir alimentos con una **alta densidad nutricional**.

Es indispensable aportar la cantidad de **proteínas** adecuada, ya que va a ser un período en el que tendrá lugar la formación de los tejidos del feto, el aumento del volumen sanguíneo y el desarrollo de las estructuras para preparar el parto. La **vitamina B₁₂** previene la anemia megaloblástica y es necesaria para el crecimiento y la división celular, además participa en el funcionamiento del sistema nervioso. También es imprescindible el **ácido fólico**, sobre todo en el primer trimestre del embarazo, por su papel en la prevención de algunas malformaciones congénitas debidas a defectos del tubo neural, como la espina bífida.

En cuanto a minerales, también es necesario incrementar el aporte de **yodo** para el correcto funcionamiento de las hormonas tiroideas que intervienen en el crecimiento del feto y la regulación de diferentes funciones metabólicas, de **hierro**, fundamental para prevenir la anemia durante el embarazo y para el transporte de oxígeno al feto, de **calcio**, esencial para la buena formación ósea del bebé y para fortalecer los huesos de la madre y de **cinc**, con un importante papel en el funcionamiento de diversas hormonas.

Por estos motivos, durante el embarazo hay que tener en cuenta el **aporte en cantidad suficiente de todos los nutrientes necesarios para prevenir posibles enfermedades** derivadas de su carencia y garantizar el correcto desarrollo del futuro bebé.

La **carne de conejo** aporta 130 kcal/100g, este bajo contenido calórico, unido a la baja cantidad de grasa (5,33g/100g), lo hacen ideal para incluir en la dieta de la embarazada. Además es un **alimento con una alta densidad nutricional**, ya que aporta proteínas de alto Valor Biológico con una buena relación energía/proteína.

En cuanto a los **aportes de los micronutrientes** relacionados con el buen desarrollo del feto, una ración de carne de conejo, 150g, cubre más del 100% de la ingesta diaria recomendada de vitamina B₁₂ en el caso de mujeres gestantes. Por otro lado, aporta un 2% de la cantidad diaria recomendada de ácido fólico, un 2% de yodo, un 4,3% de hierro, un 1,2% de calcio y un 3,7% de cinc.



La carne de conejo tiene además un valor añadido, ya que es de **fácil digestibilidad**, esto es muy importante, dado que, en el último trimestre del embarazo, el crecimiento del feto ejerce presión sobre el estómago, hecho que impide que se realicen normalmente los procesos digestivos, provocando ciertas molestias.