

mayo 2010

DÍA DE LAS MADRES

Estimados lectores:

Este mes dedicaremos el suplemento de Entre Chefs a las mamás enfocándonos en aquellas mujeres que están en pleno proceso de convertirse en una por lo que hemos incluido información que puede ser de ayuda en la etapa del embarazo, esperamos este suplemento especial sea de su agrado pero sobretodo les resulte útil.

Feliz día de las madres.



CONTACTO

• Si usted desea mayor información sobre los productos avícolas de los estados unidos consulte nuestra página de internet en la siguiente dirección electrónica:

<http://www.usapeec.org.mx> donde podrá obtener una copia de este newsletter en formato PDF.

Para suscribirse a este newsletter le pedimos enviar sus datos vía correo electrónico a la dirección: contacto@usapeec.org.mx

BIBLIOGRAFÍA

- www.nacersano.org
- www.pregnancyfoodguide.org
- www.embarazadas.com.ar
- www.ajoajo.com
- www.agenciapress.com
- www.esmas.com

EMBARAZADAS

DIETA **Dieta equilibrada durante el embarazo**

La mujer embarazada debe comer una dieta equilibrada mientras persista su estado. Se admite que los requerimientos diarios recomendados (RDAs), a excepción del hierro, se pueden obtener, habitualmente, con una dieta balanceada. Sin embargo, hay que tener en cuenta que las necesidades alimenticias de las embarazadas pueden variar según condiciones individuales.



Normas dietéticas durante el embarazo **DIETA**

La mujer embarazada necesita unas **300** calorías adicionales al día para su mantenimiento.

Por ello, considerando los grupos de alimentos, se recomienda que para las mujeres embarazadas las cantidades de porciones de alimentos de los cuatro grupos básicos sean las siguientes:

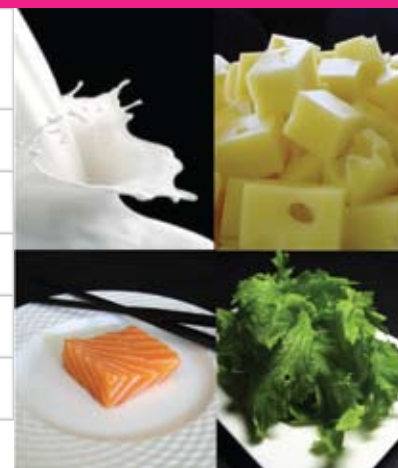
- 4 o más porciones de frutas y de verduras (vitaminas y minerales).
- 4 o más porciones de pan y de cereales integrales o enriquecidos (energía).
- 4 o más porciones de la leche y de productos lácteos (calcio).
- 3 o más porciones de carne, ave, pescados, huevos, legumbres y guisantes (proteína).

Utilizando la Pirámide de los Alimentos, para mujeres embarazadas, significa el aumento de los grupos principales del alimento, según sus requisitos energéticos, tal como sigue:

Porciones de la Pirámide de Alimentos para mujeres embarazadas

Grupo de alimentos	Dieta de 1600 calorías	Dieta de 2200 calorías	Dieta de 2800 calorías
Cereales	6 porciones	9 porciones	11 porciones
Verduras	3 porciones	4 porciones	5 porciones
Frutas	2 porciones	3 porciones	4 porciones
Lácteos	3 porciones	3 porciones	3 porciones
Carnes	6 onzas	6 onzas	7 onzas

(1 onza = 30 g)



La carne de pollo se caracteriza por ser una buena fuente de proteínas de fácil digestión, (Proteínas de alto valor biológico).

Es rica en proteínas y vitamina A, tiamina, hierro, fósforo y ácido nicotínico. Entre las ventajas para la salud están:

- El que ayuda a formar y reparar tejidos del cuerpo porque contiene proteínas de alta calidad importantísimas sobre todo durante el crecimiento, embarazo y lactancia.
- Protege al sistema nervioso y a la piel porque contiene Tiamina, Riboflavina y Niacina, cuya proporción es mayor a la contenida en la carne de res.
- Contribuye a que se realicen diversas funciones orgánicas por la cantidad y variedad de minerales que contiene y el valor nutritivo de sus proteínas, es superior a la de muchos alimentos de origen vegetal.



La carne de pollo es una de las más magras, es decir con menor cantidad de grasa que existen.

Hay diferentes tipos de pollo para el consumo humano y de ellos depende su preparación, así están:

- El pollo picantó, que se sacrifica con un mes de edad y ofrece una carne tierna y con poco sabor, muy adecuada para prepararse al grill o a la parrilla.
- El pollo tomatero o coquelet, que proporciona una carne firme, delicada y de buen sabor.
- La pularda es la hembra y ofrece carne firme, tierna, sabrosa y de color blanco.
- El capón es el macho que proporciona una carne tierna, sabrosa y aromática, muy adecuada para preparar rellena y asada.
- La gallina, que es la hembra adulta y que es sacrificada después de que agota su capacidad de poner huevos. Es ideal para la elaboración de caldos y sopas, ya que proporciona una carne dura, fibrosa, grasosa y de fuerte sabor.

Según el tipo de pollo, la edad y la parte de su cuerpo, es el contenido de proteínas que contienen, la pechuga por ejemplo, presenta mayor cantidad que los muslos y su aporte es similar al de la carne roja.

La carne de pollo contiene muchas vitaminas, entre las que destaca la presencia de ácido fólico, muy necesario durante el embarazo y la vitamina B3 o niacina. Entre los minerales, aporta hierro y de zinc y es una fuente importante de fósforo y potasio. El valor nutritivo de "las menudencias" de pollo, sobre todo del hígado es muy elevado ya que además de proteínas y lípidos, contiene vitamina B12, A, vitamina C y ácido fólico, aunque también contienen gran cantidad de colesterol que puede ser peligroso para personas con hipertensión, obesidad o problemas cardíacos.

La carne de pollo es fácil de digerir y es un alimento muy recomendado en las dietas de control de peso, siempre y cuando se elijan las piezas del animal más magras como la pechuga, se elimine la piel y se prepare a la plancha o al horno con muy poco aceite.

Minerales, vitaminas y proteína durante el embarazo

Hierro

El hierro se necesita en altas dosis, especialmente en las fases finales del embarazo. Es un mineral esencial para la formación de los hematíes de la sangre y no es probable que una mujer embarazada consuma bastante en una alimentación habitual. Incrementar el aporte de hierro es necesario no solo por las demandas fetales, sino también por el gran aumento que experimenta su volumen sanguíneo y evitar la anemia. Alimentos ricos en hierro son: espinaca, brócoli, fresas, carnes, granos enteros, frutos secos, legumbres.

Calcio

La mujer embarazada requiere un 40% adicional de calcio al día. El calcio es esencial para mantener la integridad del hueso de la mujer y el desarrollo esquelético del feto. RDA para calcio es de 1200 mg.

Sodio

Se recomienda no realizar una ingesta excesiva esto puede conducir a la hipertensión, y el aumento del peso.

Folato (ácido fólico)

El embarazo duplica las necesidades de una mujer embarazada en cuanto a folato. Es esencial para la síntesis de proteína, formación de nuevas células, y producción de sangre. Suficiente folato disminuye el riesgo de defectos del tubo neural, como espina bífida y anencefalia. La deficiencia grave de folato puede dar lugar a anemia megaloblástica, entidad en la que el corazón, el hígado y el bazo de la madre pueden aumentar tanto que llegue a amenazar la vida del feto.

Alimentos ricos en folato son: huevo (Yema), verduras de intenso color verde, naranjas, legumbres, y germen del trigo.

Vitamina D

La vitamina D es necesaria para la absorción de calcio y para el mantenimiento y desarrollo normal de sistema óseo, tanto de la madre como del feto. Las mujeres con baja ingesta de vitamina D debe tomar leche fortificada, especialmente las que tienen exposición mínima a la luz del sol, la suplementación diaria debe ser de unos 10 mg.

Proteína

La cantidad estimada de proteína durante el embarazo es de 60 mg, unos 15 mg más que la normal. Los alimentos ricos en proteínas suelen ser fuentes excelentes de vitaminas y de minerales, tales como hierro, vitamina B6, y cinc. La carencia de proteínas no es un problema habitual, puesto que la dieta de la mayoría de la gente contiene cantidades adecuadas, o aún excesivas, de alimentos ricos en proteína.

Recomendaciones dietéticas diarias para una dieta equilibrada durante el embarazo

RDA's para mujeres según edad

Edad	Proteína	Vit E	Vit K	Vit C	Tiamina	Riboflavina	Niacin	B6	Folate	B12	Hierro	Cinc	Selenio
15-18	44	8	55	60	1,1	1,3	15	1,5	180	2,0	15	12	50
19-24	46	8	60	60	1,1	1,3	15	1,6	180	2,0	15	12	55
25-50	50	8	65	60	1,1	1,3	15	1,6	180	2,0	15	12	55
51+	50	8	65	60	1,0	1,2	13	1,6	180	2,0	10	12	55
Embarazada	60	10	65	70	1,5	1,6	17	2,2	400	2,2	30	15	65

Colina, un nutriente esencial en el embarazo

La colina (Fosfatidil colina) es una sustancia esencial en el embarazo y la lactancia ya que interviene en el sano desarrollo del cerebro y del sistema nervioso del feto, también se ha demostrado que la ingesta adecuada de colina mejora las funciones cognitivas y de memoria.

La ingesta diaria recomendada para mujeres adultas es 425 mg diarios, mujeres embarazadas 450 mg, mujeres que amamantan 550 mg, el promedio de ingesta diaria actual en una mujer promedio es de 315 miligramos al día.

Dos de los alimentos con mayor contenido de colina son el huevo y el hígado de pollo, una pieza de huevo aporta 215 mg mientras que el hígado de pollo aporta 290mg de colina, cada uno representa la mitad de la ingesta diaria recomendada.



UTENSILIOS

Cocedor de huevos



Este innovador producto permite olvidarse de los problemas al cocer huevos pues evita que queden mal cocidos o que choquen entre ellos mientras hierven. Contiene espacio para 7 huevos y le permite no solo cocerlos sino también mantenerlos calientes, es fácil de lavar y ahorra energía.

Brochetas de Pollo

Ingredientes

(4 porciones)

8 palillos largos para brochetas
2 naranjas cortadas en trozos
1 cebolla rebanada
3/4 de libra de pechuga de pollo sin piel, cortada en cubos de 1 pulgada
2 tazas de marinada cítrica

**Preparación**

En cada uno de los palillos, alterne los trozos de pollo con las naranjas y la cebolla. Déjelas marinar por lo menos una hora. Póngalas a la parrilla entre 5 y 8 minutos, bañándolas ocasionalmente con la marinada. Sirva. Antes de usar los palillos para las brochetas, póngalos en agua fría durante 10 minutos para evitar que se quemen.

Marinada cítrica

1 taza de jugo de naranja fresco
1 cucharada de jugo de limón fresco
1 diente de ajo molido
1/4 de taza de aceite de oliva
cucharada de sal

Combine todos los ingredientes en un pequeño recipiente y refrigérelos hasta que los vaya a usar.