

CADENA

CONTENIDOS ACTUALIZADOS DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN



**ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN
EN EL CICLO
DE LA VIDA**

22

MÓDULO IV

ALIMENTACIÓN DE LA MADRE EMBARAZADA Y EN PERIODO DE LACTANCIA



INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTRO AMÉRICA
Y PANAMÁ - INCAP/OPS



ALIMENTACIÓN DE LA MADRE EMBARAZADA Y EN PERIODO DE LACTANCIA

Introducción

Toda mujer embarazada y en periodo de lactancia necesita de una buena alimentación para asegurar los requerimientos nutricionales que garanticen un óptimo crecimiento y desarrollo del nuevo ser y para producir leche en suficiente cantidad.

Una nutrición adecuada agiliza la recuperación de la madre después del parto. Las complicaciones del embarazo como la toxemia (eclampsia y pre eclampsia), el parto prematuro y la anemia, pueden originarse de una dieta insuficiente o inadecuada.

Alimentación adecuada o equilibrada significa comer alimentos variados y en cantidad suficiente que provean energía, proteína, minerales y vitaminas.

Durante el embarazo y la lactancia se debe tener cuidado especial al escoger los alimentos, para consumir la calidad y

cantidad que realmente se necesita, sin comer el doble como se acostumbra. No se necesitan dietas especiales ni eliminar el consumo de algunos alimentos por creencias o tabúes equivocados; a menos que exista alguna contraindicación médica o nutricional.

A. Recomendaciones para la Alimentación y la Nutrición

Las recomendaciones nutricionales para la mujer embarazada y la madre en lactancia varían en referencia a los valores que se recomiendan para la mujer adulta saludable con peso promedio de 110 a 121 libras.

Los planes de alimentación diaria pueden recomendarse como tal a mujeres bien nutridas y sin complicaciones específicas. A las mujeres que presentan desnutrición o madres adolescentes se les deben indicar fuentes de energía y proteínas adicionales y consultar al servicio de salud.

Cuando una madre embarazada o en lactancia presenta alguna carencia nutricional específica se debe orientar la selección y el consumo de alimentos que provean los nutrientes de los cuales esta deficiente. (Ver Cuadro 1).

En el Cuadro 1, se muestran los alimentos considerados como fuente de cada nutriente y recomendaciones para mejorar la calidad de la alimentación.

CUADRO 1
RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y ALIMENTOS FUENTE DE NUTRIENTES INDISPENSABLES DURANTE EMBARAZO Y PERIODO DE LACTANCIA

Nutriente	Alimentos fuente	Recomendaciones nutricionales Funciones
Carbohidratos	Papa, yuca, pan, pastas, arroz, tortillas, cereales (maíz, trigo), leguminosas (frijol, garbanzo, lentejas), plátano, camote, ichintal	Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el organismo. Deben constituir del 50 al 60% del valor energético total de la dieta

Nutriente	Alimentos fuente	Recomendaciones nutricionales Funciones
Proteínas	Incaparina, huevo, queso, carne (pollo, pescado, conejo, venado, iguana u otra), soya y mezclas vegetales (frijol con arroz, frijol con tortilla)	<p>El 10 o 15% de la energía requerida en el día debe provenir de las proteínas, de esta cantidad, el 66% debe incluir proteínas de origen animal o pueden ser de origen vegetal siempre y cuando tengan las siguientes combinaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para una tortilla mediana consumir: <ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada (sopera) de frijoles parados cocidos o fritos • ½ taza si son frijoles ralos. - Para una cucharada "de servir" arroz, consumir: <ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada sobera de frijoles parados, enteros, cocidos o fritos • 2 ½ cucharadas soberas de frijoles fritos ralos o colados (Ver Módulo I).
Grasas	Aceites vegetales (semilla de algodón, olivo, palma, canola, etc), margarina, mantequilla, crema, mantequilla de maní, aguacate, mayonesa, manteca vegetal o animal	Deben preferirse las grasas ricas en ácidos grasos insaturados (aceites vegetales), las carnes gordas tienen más grasa saturada, por esto preferir las carnes magras (sin grasa). Moderar el consumo de mayonesa y grasas sólidas.
Vitamina A	Vísceras, yemas de huevo, vegetales de color verde intenso y amarillos (zanahorias, brócoli, guicoy sazón, maíz amarillo), frutas de color amarillo intenso (papaya, melón, mango, zapote), leche y sus derivados, grasas, azúcar fortificada con vitamina A, aceite de hígado de pescado.	Para mejorar la absorción de la vitamina A es recomendable combinar su consumo con alimentos fuente de grasas.
Vitaminas del complejo B (tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, cobalamina, ácido fólico)	Cereales integrales o enriquecidos, Incaparina, leguminosas, manías, pescado, carnes y aves.	Complementan la dieta, ya que actúan como enzimas (reguladores o facilitadores) en el metabolismo de los nutrimentos energéticos; lo que justifica que diariamente la madre consuma alimentos fuente de vitaminas del complejo B.
Vitamina C	Frutas cítricas, verduras, hierbas y hortalizas	Mejora la absorción del hierro de origen vegetal y del ácido fólico, por lo que su consumo debe ser simultáneo al de alimentos fuentes de estos nutrientes. Se recomienda que los jugos de frutas se preparen inmediatamente antes de consumirlos, esto se aplica igual al consumo de frutas frescas y crudas, para evitar la pérdida de la vitamina C, lo cual ocurre por su oxidación con el aire.

CUADRO 1 (Continuación)
RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y ALIMENTOS FUENTE DE NUTRIENTES
INDISPENSABLES DURANTE EMBARAZO Y PERIODO DE LACTANCIA

Nutriente	Alimentos fuente	Recomendaciones nutricionales Funciones
Calcio	Queso, tortilla de maíz tratada con cal, yema de huevo, frijol de soya, vegetales verde oscuro, leche, queso duro y yogurt	Para acompañar las comidas de preferencia se recomienda el consumo de 2 a 4 unidades de tortillas tratadas con cal. Esta cantidad provee entre 100 a 400 miligramos de calcio.
Hierro	Vísceras (hígado, riñón, corazón), carnes rojas, yema de huevo, hierbas, leguminosas e Incaparina	Para mejorar la absorción de hierro de los alimentos de origen vegetal se deben consumir en forma simultánea alimentos que provean vitamina C (frutas frescas, y vegetales). Por el contrario, el consumo de cafeína disminuye su absorción.
Sodio	Sal (una cucharadita contiene 2 gramos de sodio). Leche, productos lácteos, huevos, carnes, espinaca, acelga y el apio En altas concentraciones en productos enlatados y procesados.	El consumo adecuado de sal es de 5 gramos por día. Es frecuente encontrar en la embarazada la alteración del sentido del gusto, que la induce a consumir una cantidad excesiva de sal. Si aparece edema, reducir el sodio a menos de 4 gramos por día. Se pueden sugerir dietas hiposódicas equilibradas o bien sugerir la preparación de las comidas sin sal y reducir el consumo de embutidos y productos preparados o enlatados, por su alto contenido de sodio.
Potasio	Frutas, vegetales, cereales, banano, plátano, tomate, papa, zanahoria, apio, naranja, melón y uva	Los calambres son frecuentes en las mujeres embarazadas lo cual se debe a la falta de potasio, que es un componente esencial de las células y fluidos corporales. Se cubren los requerimientos mediante una dieta equilibrada.
Fósforo	Carnes, aves, pescados, huevos, leche y productos lácteos, leguminosas	Contribuye a la formación de la estructura ósea del nuevo ser. Conjuntamente con el calcio evitan la desmineralización de los huesos y dientes maternos
Yodo	Agua potable, mariscos, pescado, leche, huevos, jocote marañón y sal yodada	Es fundamental para el buen funcionamiento de los sistemas nervioso, muscular y circulatorio. Indispensable en el metabolismo de todos los nutrimentos. Contribuye a la prevención del bocio y el nacimiento de niños con cretinismo (retardo mental).
Agua	Agua pura, refrescos naturales, té, jugos de frutas, leche, caldos y atoles.	Se recomienda consumir 8 vasos de agua durante el embarazo y 16 vasos durante la lactancia. Evitar el consumo de refrescos envasados.

La embarazada tiene necesidades más elevadas de calcio y hierro; por eso es especialmente importante que aumente su consumo de leche o derivados de alimentos ricos en hierro. Se recomienda el consumo de vegetales de color amarillo y verde intenso como zanahoria, espinaca, berro, guicoy sazón, y hortalizas de hojas, porque las necesidades de vitamina A y ácido fólico aumentan. También se debe consumir sal yodada para cubrir las necesidades adicionales de yodo.

Es necesario que la embarazada limite la ingestión de dulces, sodas, caramelos y postres de harina o azucarados, que solo proporcionan calorías sin nutrientes.



En las comunidades rurales o zonas marginales, frecuentemente las familias no alcanzan a cubrir sus necesidades nutricionales, principalmente las mujeres embarazadas y las madres que dan lactancia. A continuación se ofrecen algunas sugerencias para mejorar el consumo.

Estos alimentos proporcionan 22% de la energía y 45% de las proteínas recomendadas, diariamente durante el embarazo.

Al final de este módulo se anexan los cuadros que describen las Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDD) para las diferentes edades y estados fisiológicos.

RECOMENDACIONES PARA AUMENTAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA MUJER EMBARAZADA CON RIESGO DE DESNUTRICIÓN

Adicionar desde el primer trimestre del embarazo una de las siguientes opciones
Cada opción aporta 300 calorías extras durante el embarazo.

Opción # 1

½ taza de frijoles cocidos
1 cucharada de crema
2 tortillas
15 gramos (1/2 onza) de queso
½ unidad de tomate en ensalada
1 taza de verduras de color verde intenso (acelga, espinaca, hierba mora)

Opción # 2

½ vaso de leche entera
1 huevo preparado a su elección (duro, estrellado o revuelto)
1 rebanada de pan con queso crema
1 fruta
½ taza de vegetales

Los alimentos preferidos pueden distribuirse a lo largo del día, además de la dieta usual

B. Complicaciones alimentarias durante el embarazo

■ Náuseas

Durante el primer trimestre del embarazo, muchas mujeres presentan náuseas, y en algunas oportunidades vómitos. La causa es desconocida, y se presume que las náuseas se producen cuando existen algunas modificaciones metabólicas u hormonales en el organismo de la gestante.

Por las náuseas, la embarazada reduce su alimentación disminuyendo así la ingestión de nutrientes necesarios, además de la pérdida de agua, sodio, potasio y cloro por los vómitos. Al presentarse este malestar se recomienda:

- Comer algo salado como galletas de soda o pan tostado con mantequilla al levantarse o antes de desayuno
- Levantarse despacio cuando esté acostada o sentada
- En lugar de tres tiempos de comida grandes, repartir los alimentos en cinco tiempos de comida (desayuno, almuerzo, cena y 2 refacciones o meriendas)
- Limitar el consumo de dulces y golosinas, ya que puede empeorar la náusea
- Ingerir los líquidos por separado de los tiempos de comida y tomarlos despacio y frecuentemente.
- Tomar té de menta o de jengibre endulzado con una cucharadita de miel
- Evitar los alimentos muy grasosos, de olor muy fuerte o muy condimentados
Si a pesar de seguir estas recomendaciones la náusea y vómitos no cesan, debe acudir al hospital o centro de salud más cercano, ya que es otra condición que requiere tratamiento médico.

■ Estreñimiento

En este caso se recomienda:

- Consumir por lo menos de 6 a 8 vasos de agua diariamente.

- Comer a horas regulares y despacio
- Comer alimentos ricos en fibra, tales como: mango, ciruela, marañón, guayaba, fresco de tamarindo, vegetales verdes, tortilla, manzana.
- Caminar por lo menos 30 minutos diariamente y evitar la inactividad (sedentarismo).

■ Acumulación de gases intestinales

- Evitar el consumo de alimentos flatulentos (que forman gases) como: repollo, coliflor, brócoli, frijoles, pepino, rábano, entre otros.
- Masticar despacio los alimentos y evitar “tragarse aire” mientras está comiendo.
- Evitar masticar chicle y beber aguas gaseosas (sodas).

■ Acidez o agruras

Cuando se presenta este malestar se recomienda:

- No comer alimentos fritos o grasosos
- No comer alimentos muy condimentados
- Limitar el consumo de café, aguas gaseosas y chocolate
- No tomar bebidas alcohólicas.
- Utilizar ropa holgada que no haga presión sobre el abdomen
- De preferencia, acostarse 2 horas después de la última comida.

■ Sobrepeso

El aumento de peso aceptable durante el embarazo es de 20 a 28 libras. Es recomendable un aumento durante el primer trimestre hasta 5 libras como máximo y a partir del cuarto mes aumentar alrededor de una libra por semana, hasta el parto. Puede darse un aumento mayor de peso por un consumo excesivo de alimentos, principalmente aquellos que aportan energía (pan, cereales, frijoles, yuca, camote, etc.) o por retención de líquidos. Por lo que se recomienda en este caso:

- Comer despacio y masticar bien los alimentos para hacer una mejor digestión

- Si es por exceso de alimentos, reducir la ingestión diaria y eliminar la creencia de comer el doble.
- Evitar el consumo de golosinas y comidas grasosas
- Moderar el consumo de sal y productos comerciales que contengan sodio, como alimentos enlatados, consomé en polvo, sopas de sobre, bebidas envasadas, etc.
- Realizar ejercicios ligeros o moderados; por ejemplo: caminar un mínimo de 30 minutos por lo menos 4 veces por semana.
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra para dar sensación de llenura
- No se recomienda hacer dietas para bajar de peso, sin una orientación profesional.

C. Madre en periodo de lactancia

Para que la lactancia se lleve a cabo de manera exitosa, la madre debe prestar especial atención a su alimentación. La madre que da de mamar necesita mayores cantidades de alimentos de los que consumía durante el embarazo y sus requerimientos de energía aumentan 500 calorías al día.

La madre que da lactancia necesita consumir una alimentación balanceada para disponer de la energía y todos los nutrimentos que se utilizarán en la producción de leche materna.

Cuando no consume cantidades adecuadas de ciertas sustancias nutritivas, su salud puede verse afectada, ya que el cuerpo obtiene algunas de ellas de sus propias reservas para utilizarlas en la producción de leche.

Durante el período de lactancia se necesita consumir mucho líquido (agua, leche o jugo de frutas naturales), se recomienda tomar de 12 a 16 vasos de agua diariamente lo que ayudará a producir suficiente cantidad de leche materna. Algunas madres presentan mucha sed y estos les ayuda a tomar abundantes líquidos, pero en caso contrario es bueno implementar esta costumbre, ya que

a medida que el niño crece requiere mayor cantidad de leche. La leche materna debe ser el alimento exclusivo del bebé durante los 6 primeros meses de vida.

Debe recordarse que no solamente el consumo de mayor cantidad de líquidos asegurará la producción suficiente de leche materna; es necesaria la estimulación frecuente por la succión del bebé, por esto la madre debe dar de lactar según lo demande el infante durante el día o la noche.



Es frecuente escuchar que la madre que da de lactar debe abstenerse de consumir ciertos alimentos (huevo, yuca), por diversas razones. Sin embargo no existen bases científicas que sustenten esta práctica. No hay alimentos prohibidos en la lactancia a excepción de casos específicos que sea contraindicado por orden médica a causa de problemas de intolerancia, mala absorción o digestión.

La madre que da lactancia debe tomar meriendas entre comidas para consumir las cantidades de alimentos que necesita. Algunas alternativas de bajo costo son:

- Licuado de leche con banano
- Frescos o jugos de frutas naturales
- Fruta cruda
- Tortillas con huevo
- Tortillas con frijol
- Tortillas o pan con queso

- Atol de cereales con leche
- Frijoles con plátano

Además de orientar a la madre acerca de su alimentación mientras da de mamar, se le debe recordar que cuando deje de hacerlo necesita volver a consumir las cantidades de alimentos que consumía antes de quedar embarazada, de lo contrario aumentará de peso.



Ventajas de la lactancia

Para la madre:

- Recibe satisfacción y gana seguridad en si misma
- Reduce la pérdida de sangre y el útero regresa a la normalidad en un tiempo menor
- Se reduce el riesgo de padecer cáncer de pecho y ovarios.
- Previene la obesidad
- Ahorra tiempo
- Es gratis y el dinero que ahorra puede utilizarse para comprar los alimentos sanos y nutritivos adicionales que la madre necesita en este período.
- Es cómodo, porque no tiene que cargar con un maletín grande para llevar el agua hervida, la lata de fórmula infantil, el biberón, etc.

En el Cuadro 1 se presentaron recomendaciones para la alimentación de la madre en período de lactancia. Además deben tomarse en cuenta las recomendaciones de las Guías Alimentarias de cada país.

D. Orientación alimentaria nutricional

La educación u orientación alimentaria nutricional tiene como objetivo principal modificar hábitos y costumbres alimentarias para que las personas seleccionen y consuman los alimentos en forma adecuada y aprovechen mejor los recursos disponibles. Orientar a la mujer embarazada y a la madre en lactancia sobre practicas alimentarias adecuadas a su estado fisiológico puede resultar un poco difícil, principalmente para lograr que modifiquen costumbres alimentarias erróneas condicionadas por falta de conocimiento, tabúes, tradiciones generacionales o sociales. Por lo que debe darse orientación educacional básica, poco compleja, clara y de uso práctico.

El cuadro 3 muestra contenidos básicos para la orientación alimentaria nutricional. Están estructurados en forma práctica, conformando una guía metodológica para que el personal de educación, salud y de otras áreas relacionadas transmitan estos mensajes. Esta información puede brindarse mediante charlas a grupos de madres, entrevistas directas, consultas y distribución de material impreso.



CUADRO 3
CONTENIDOS EDUCATIVOS SOBRE ALIMENTACIÓN
DURANTE EL EMBARAZO Y PERIODO DE LACTANCIA

TEMAS BÁSICOS	CONTENIDOS EDUCATIVOS
Consumo de alimentos variados	<p>Seleccione alimentos de los diferentes grupos que sean de bajo costo, según la época, disponibilidad y accesibilidad. La mujer embarazada no necesita comer alimentos especiales. Si su estado nutricional es adecuado y consume una variedad de alimentos, no necesita suplemento adicional de vitaminas y minerales a excepción del hierro.</p> <p>Aumentar la ingesta de líquidos de 12 a 16 vasos diarios. Reiterar la importancia de la combinación de alimentos. Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.</p>
Adecuada provisión de hierro	<p>Para prevenir anemia y asegurar que el bebe tendrá suficientes reservas de hierro, se debe tomar un suplemento de hierro, el cual se debe sugerir después de chequear los niveles sanguíneos. Se obtiene mayor beneficio si el suplemento se toma cuando se tiene hambre; pero si no es tolerado de esta forma, se debe tomar con las comidas. Recomendar los alimentos que son fuentes de hierro. Para mejorar absorción del hierro se debe consumir frutas y jugos de frutas, con las comidas.</p>
Consumo adecuado de agua y otras bebidas	<p>Durante el embarazo se puede evitar el consumo de bebidas alcohólicas. Las madres que toman bebidas alcohólicas tienen más probabilidades de tener niños anormales o de bajo peso al nacer. Tomar 8 vasos diarios de agua, de preferencia entre comidas, además de incluir otros alimentos y bebidas como caldos, jugos y refrescos naturales. El agua permite la eliminación de las sustancias tóxicas del organismo del feto y de la madre. Además ayuda al cuerpo en la utilización de los nutrientes de los alimentos.</p>
Ganancia de peso	<p>Aumentar de 20 a 28 libras del peso esperado para la talla favorece el desarrollo del feto y la buena salud de la madre. Evitar la pérdida de peso durante el embarazo. Moderar la actividad física intensa</p>

CUADRO 3 (Continuación)
CONTENIDOS EDUCATIVOS SOBRE ALIMENTACIÓN
DURANTE EL EMBARAZO Y PERIODO DE LACTANCIA

TEMAS BÁSICOS	CONTENIDOS EDUCATIVOS
Cuidados especiales	Preparar los senos para la lactancia. Promover la higiene personal. Acudir oportunamente al cuidado prenatal. No fumar. No usar ningún medicamento a no ser que sea prescrito por el médico. Las adolescentes que están embarazadas deben tener más cuidado en comer bien porque sus cuerpos todavía están en crecimiento y necesitan alimentación adicional. La mujer embarazada debe comer despacio y masticar muy bien los alimentos para tener así, una mejor digestión; aumentando la frecuencia de las comidas para disminuir su volumen y lograr mejor tolerancia.
Consumo de alimentos	Comer más variedad y calidad de alimentos (Ver Módulo I).
Cuidados especiales	Establecimiento adecuado de la técnicas de lactancia y de higiene personal. Promover la utilización de técnicas sobre planificación familiar (método MELA). La madre que da de lactar también debe comer despacio y masticar bien los alimentos para tener una buena digestión. No fumar. No usar ningún medicamento a menos que sea prescrito por el médico.
Grupos de alimentos	Enseñar los alimentos que integran cada grupo y sus características de acuerdo con el aporte principal de nutrimentos y con la disponibilidad regional y local (Ver Módulos I y II).
Combinación de alimentos	Incluir en cada comida alimentos de diferentes grupos. Hacer énfasis en las combinaciones: leguminosas-cereal, leguminosas-alimentos de origen animal, cereales-alimentos de origen animal, acompañados siempre de una fruta o verdura.
Higiene	Enseñar el lavado de los alimentos y los utensilios. Higiene personal: de manos principalmente. Aseo del hogar: disposición de excretas y basura. Mantener a los animales fuera del hogar.
Selección y compra	Las madres deben seleccionar los alimentos con base en: costo, contenido de nutrimentos, higiene, gusto y facilidad de almacenamiento.

RECUERDE QUE



- Las madres embarazadas y en período de lactancia deben distribuir su alimentación en de cinco a seis comidas diarias
 - Cada tiempo de comida debe ser variado y equilibrado, combinando diferentes tipos de alimentos en las cantidades adecuadas.
 - De preferencia consumir alimentos naturales.
 - Disminuir el consumo de embutidos y otros alimentos con alto contenido de sodio.
- Evitar las sodas, las golosinas, y las bebidas alcohólicas.
 - Reducir el consumo de sal.
 - Evitar el seguimiento de dietas para bajar de peso, sin una adecuada orientación nutricional.
 - Comer despacio y masticar bien los alimentos para una mejor digestión.
 - Practicar ejercicio liviano, como caminar.
 - Prevenir la anemia consumiendo alimentos ricos en hierro y realizar periódicamente el control prenatal
 - Aplicar las recomendaciones nutricionales dadas para la prevención de las complicaciones durante el embarazo: náusea, estreñimiento, flatulencia, acidez y sobrepeso.
 - Prepararse nutricional y emocionalmente para la lactancia.
 - Durante el período de lactancia se requiere consumir de 12 a 16 vasos de agua, además de otros líquidos o bebidas con las comidas; para producir suficiente cantidad leche materna, especialmente durante los primeros seis meses de la lactancia.