

FORO 1

- *Calidad y seguridad alimentaria: concepto de ambos temas.
- * Alimentación en la gestación y lactación.: Recomendaciones de aumento de peso según IMC en el embarazo, Requerimiento de energía, de macronutrientes, de vitaminas específico para el embarazo
 - *recomendaciones nutricias



CALIDAD DE LOS ALIMENTOS: como cualidades sensoriales (sabor, olor, textura, forma, apariencia), sanitarias y químicas que deben de cumplir los alimentos para ser consumidos. Para saber si son adecuados, se realiza un **control de calidad** de alimentos.

Para considerar que un alimento es apto para el consumo humano, se realiza pruebas tomando en cuenta factores:

- Seleccionar los alimentos que se ajusten a las **normas** nacionales e internacionales aceptadas.
- La **distribución** de los alimentos debe de ser antes de su fecha de caducidad o con suficiente antelación a la fecha de vencimiento.
- **Envases** apropiados para los alimentos, que sean fuertes y convenientes para su manipulación, almacenamiento y distribución.
- La **etiqueta** de los paquetes de alimentos esté en el idioma correspondiente con la fecha de producción, el origen y la fecha de caducidad y datos sobre el contenido de nutrientes.
- El transporte y **almacenamiento** de los alimentos deben de haberse dado en condiciones adecuadas con verificaciones sistemáticas sobre la calidad de los alimentos.

ISO 22000 es una norma internacional para la calidad de alimentos.



Seguridad alimentaria: cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico, social y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana



Alimentación en la gestación

- RECOMENDACIONES DE AUMENTO DE PESO SEGÚN IMC

IMC	GANANCIA DE PESO
< 19.8	12.5 a 18.0
19.8-25.9	11.5 a 16.0
26.0-29.9	7.0 a 11.5
> 30.0	6.0

Requerimiento de energía:

necesita: 340 kcal adicionales por día en el segundo trimestre. 452 kcal adicionales por día en el tercer trimestre.

Proteína: adición extra diaria de 20 a 30 g a partir del tercer mes hasta el término del embarazo

nutriente	1er trim.	2 y 3er trim.
Proteína	15%	17%
Lípidos	30%	35%
carbohidratos	55%	53%



Vitaminas: la vitamina D, ya que indirectamente interviene en la osificación de huesos (mantener las concentraciones de calcio y fósforo.)

- la vitamina B12 (cobalamina) (la deficiencia de esta vitamina produce anemia perniciosa.)
- folatos o ácido fólico (las funciones de esta vitamina en la síntesis del DNA, debido al rápido crecimiento y desarrollo fetal, de la placenta, de los tejidos maternos, así como en la maduración de los eritrocitos y en la síntesis de mielina en el sistema nervioso fetal, son particularmente importantes durante esta etapa)
- la vitamina C (además de estimular la absorción de hierro y liberar folatos de los alimentos, es necesaria en la producción de colágeno y formación de tejido.)

Las recomendaciones alimentarias durante la gestación pretenden conseguir los siguientes objetivos:

- Cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer.
- Satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal.
- Preparar el organismo materno para afrontar mejor el parto.
- Promover y facilitar la futura lactancia



RECOMENDACIONES

- distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día para evitar ayunos prolongados y reducir en la medida de lo posible náuseas y vómitos.
- Se deben seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad.
- La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.
- Las técnicas culinarias más aconsejables son cocción al agua (vapor, hervido, escalfado), al horno, en papillote y a la plancha. Moderar las frituras, los estofados, los rebozados, los rehogados y los empanados.
- Abstenerse de consumir alcohol y tabaco.
- Moderar el consumo de sal (utilizar sal yodada), edulcorantes artificiales y bebidas que contienen cafeína.
- Realizar AF moderada (caminar, nadar, ejercicios de preparación al parto) de forma regular.
- Controlar el peso: no comer entre horas, moderar el consumo de azúcares, salsas y otros alimentos con alto contenido energético que provocarían una ganancia excesiva de peso, y evitar dietas hipocalóricas que podrían conllevar deficiencias nutricionales en la madre y en el feto. Si la ganancia ponderal es insuficiente, recomendar enriquecimientos nutritivos.

