

Procurar comer alimentos distintos cada día. Preferir verduras y frutas de temporada, por su mejor calidad. Combinar cereales con leguminosas sin exceder el requerimiento energético para obtener la mejor calidad de proteínas de origen vegetal.

Preferir las carnes blancas como el pollo o pescado sin piel. El consumo de carnes rojas debe de ser esporádico y en porciones pequeñas al estándar. Evitar en lo posible alimentos ultra procesados con abundantes grasas saturadas, azúcar y sal.

Cocinar con la menor cantidad de sal o utilizar sustitutos, endulzar con 3 cucharadas de azúcar al día como máximo, o utilizar sustitutos como estevio o fruto del monje.

Beber 1mm de agua por cm de estatura. Si ingiere bebidas alcohólicas, no beber más de 2 copas al día y solo con alimentos. Realiza actividad física mínima de 30 minutos al día.

Mantener un peso saludable (IMC= entre 20 y 25). Tanto como el sobrepeso como el bajo peso,

1QD2 desarrollan problemas de salud. Se sugiere vigilar que la cintura siempre mida menos que la cadera y que el perímetro de la cintura sea <88cm.

“Las recomendaciones según la adecuación al peso son las siguientes”

- a) **Bajo peso:** Se sugiere buscar la presencia de infecciones genitourinarias, que suelen ser asintomáticas y son causa frecuente de aumento del gasto energético. Se recomienda evaluar la dieta para conocer si es insuficiente como la actividad física, en algunos casos, la AF suele ser excesiva y entorpece la ganancia de peso. En estos casos existe el riesgo de presentar hipertensión aguda del embarazo, que se alivien prematuramente o el bebé presente bajo peso o baja talla para su edad gestacional.

- b) **Sobrepeso:** Se debe evaluar si la dieta es excesiva o la AF es insuficiente o ambas. En estos casos es frecuente que la mujer desarrolle alteraciones del metabolismo de la glucosa o diabetes gestacional. También existe riesgo de enfermedad hipertensiva aguda del embarazo. Se deberá vigilar la ganancia de peso por edad gestacional, en ningún caso se deberá restringir la ganancia de peso de manera absoluta.
- c) **Normal:** En estas mujeres se sugiere una evaluación periódica, a fin de evitar que se desvíe de la ganancia esperada de peso (de 9-11kg de peso).

“Mujer embarazada”

Durante la gestación, se lleva a cabo un proceso que supone una serie de cambios que pueden verse a través de la ganancia de peso. Vigilar la adecuada ganancia de peso, es una de las mejores formas de prevenir el nacimiento de productos prematuros o de bajo peso. De acuerdo con la NOM-043, la ganancia de peso debe de estar en función con el peso pre-gestacional. Sin embargo la evaluación de la ganancia de peso, supone que se cuentan con 2 pesos, el pre gestacional y el peso registrado en el control pre natal.

“Alteraciones frecuentes”

De acuerdo con las estadísticas de salud, se presentan durante la estación en orden de frecuencia:

1. Anemia particularmente por déficit de hierro
2. Diabetes gestacional
3. Enfermedad hipertensiva en el embarazo

Estas tres alteraciones se encuentran claramente relacionadas con el estado de nutrición de la mujer, antes y durante la gestación.

“Molestias frecuentes y recomendaciones nutricionales”.

- **Agruras:** son una de las molestias durante la gestación, sobre todo durante el 1er trimestre. Causado por los cambios hormonales y por expansión del útero, que tiende a comprimir el estómago. Para tratar de evitarla se recomienda, fraccionar la dieta en 5 tomas, comer muy despacio, eliminar platillos fritos o empanizados, o preparados con mucho aceite, evitar tabaco, alcohol y condimentos, por ser detonadores del reflujo. Es importante no acostarse posterior a 3 horas de comer y al hacerlo acomodar la cabeza en una almohada alta.
- **Hemorroides:** En estos casos es importante tratar de evitar la constipación, para ello se recomienda líquidos por lo menos 2 litros al día, ingerir suficiente fibra, a través de leguminosas, verduras, frutas y cereales integrales. Se recomienda realizar caminata suave o ejercicios de baja intensidad de forma habitual.
- **Nauseas matutinas:** Frecuente durante las primeras semanas de embarazo, náuseas y en ocasiones vómito, sobre todo cuando el estómago está vacío. En estos casos se sugiere consumir galletas tipo habaneras al despertar, Fraccionar la dieta en tomas muy pequeña a lo largo del día para evitar que el estómago esté vacío por largos periodos, evitar olores muy penetrantes, guisar en espacios ventilados, en caso de vomito remplace de forma adecuada el líquido perdido.

“La lactancia”

Por lo que se refiere a la alimentación de la mujer durante la lactancia, es importante tomar en cuenta que para la madre el amamantamiento, representa un desgaste mayor que el que conlleva el embarazo. Durante la gestación, la mujer requiere consumir 300 calorías extras, mientras que en la lactancia se requieren 500 calorías adicionales al día. A pesar de ello con frecuencia se presta más atención a la mujer gestante que a la que se encuentra amamantando.

Por lo que se refiere a la alimentación considere:

1. El consumo de cafeína (café negro, té negro, bebidas de cola y chocolates) disminuye la producción de leche y puede causar

irritabilidad en los bebés, Se sugiere suprimir su consumo. Estas bebidas se pueden sustituir por tizanas y aguas de frutas o en su defecto, agua simple.

2. El alcohol puede pasar a través de la leche u puede tener efectos negativos en la salud del bebé, por lo que se prohíbe su consumo durante la lactancia. No existe justificación que compruebe que la cerveza incrementa el volumen de la leche.
3. Si los padres son o fueron alérgicos a algún alimento o producto, se sugiere que la madre, elimine su ingesta durante la lactancia.