

Embarazo

- En cada una de las tres comidas
- Procurar comer alimentos distintos cada día
 - Preferir verduras y frutos de temporadas, por su mejor calidad
 - Combinar cereales con leguminosas sin exceder el requerimiento energético para obtener la mejor calidad de proteínas de origen vegetal
 - Preferir carnes blancas como el pollo o pescado sin piel. El consumo de carnes rojas debe de ser esporádico y en porciones pequeñas al estandar.
 - 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 cafeteras de azúcar al día como máximo, o utilizar sustitutos como estevia o fruto del monje.
 - Beber 1mm de agua por cm de altura
 - Se 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 sobre peso como el bajo peso, desarrollan problemas de salud. Se sugiere vigilar que la cintura siempre mida menos que la cadera y que el perímetro de la cintura sea < 88 cm.

"Las recomendaciones según la adecuación al peso son las siguientes"

a) **Bajo peso:** Se sugiere buscar la presencia de infecciones genita-uritarias, 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 algunos prematuramente o el bebé presenta bajo o baja talla para su edad gestacional.

b) **Sobrepeso:** Se debe de 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 9-11 kg 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 cuentamos 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 estancia en orden de frecuencia:

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

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

Molestias Frecuentes y recomendaciones nutricionales

➤ **Agruras** Son unas molestias durante la gestación, sobre todo durante el 1er trimestre. Causado por los cambios hormonales y por expansión

del útero, que tiene a comprimir el estómago. Para tratar de evitarlo se recomienda, Fraccionar la dieta en 5 tomas, comer muy despacio, eliminar platillos fritos o empapizados, 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 hacerlo recomodar 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.

Náuseas matutinas Frecuente durante los primeros 3 meses de embarazo, náuseas y en ocasiones vómito, sobre todo cuando el estómago está vacío. En estos casos se sugiere consumir galletas tipo habermerees al despertar, Fraccionar la dieta en tomas muy pequeñas a lo largo del día para evitar que el estómago esté vacío por largos periodos, evitar olores muy penetrantes, гуnar en espacios ventilados, en caso de vómito premluce 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 chocolate) disminuye la producción de leche y puede causar irritabilidad en los bebés, se sugiere suprimir su consumo. Estas bebidas se pueden sustituir por tisanas y aguas de frutas o en su defecto, agua simple.

2.- El alcohol puede parar graves de la leche o puede tener efectos negativos en la salud del bebé, por lo que se le prohíbe su consumo durante la lactancia. No existe justificación que compruebe que la cerveza incrementa el volumen de la leche.

Si los padre son o fueron alérgicos a algún alimento o producto, se sugiere que la madre, elimine su ingesta durante la lactancia.

