

Alimentación de la mujer reproductora.

Δ Mujer no embarazada:

Desde el punto de vista fisiológico la característica más distintiva de la mujer entre los 12 a 48 años es la capacidad de reproducirse. Para ello se requiere una producción regular de estrógeno ya que ayuda a las características sexuales secundarias, promueve la maduración de los ovocitos e imprime ciclos característicos al metabolismo energético, que le permite responder adecuadamente y le brinda protección ante el riesgo de padecer diabetes o enfermedades cardiovasculares.

En términos generales se puede promover que la mujer embarazada promueva hábitos alimentarios y estilo de vida saludables para mantener un estado de salud adecuado y para que en la menopausia disminuya la cantidad de estrógenos y no incremente de manera significativa de presentar enfermedades crónicas degenerativas.

Δ hábitos alimentarios se sugiere:

1- Utilizar el plato del bien comer para planear la alimentación siguiendo las siguientes indicaciones:

A) Verduras y frutas.

B) Cereales.

C) Leguminosas y productos animal en las 3 comidas.

2- Procurar comer alimentos distintos cada día:

A) Preferir frutas y verduras de su temporada para mayor calidad.

B) Combinar cereales con leguminosas sin exceder el requerimiento energético, para obtener mejor cantidad de proteína de origen vegetal.

3- Preferir las carnes blancas como el pollo y pescado sin piel. El consumo de carnes rojas tiene que ser esporádico y en porciones pequeñas al estándar.

4- Evitar en lo posible los alimentos ultra procesados con abundante grasa, azúcar, y sal.

5- Cocinar con menor cantidad de sal o utilizar sustitutos, endulzar con 3 cucharadas de stevia de azúcar al día como máximo o utilizar sustitutos como estevia o azúcar el monge.

6. Beber un ml de agua por cm de estatura

7. Si ingiere bebidas alcohólicas no más de 2 copas al día y solo con alimentos.

8. Realizar actividad física mínima de 30 min al día.

9. Mantener un peso saludable (IMC 20-25). Tanto el peso como el bajo peso desfavorecen la salud. Se sugiere vigilar que la cintura siempre mida menos que la cadera y que el perímetro de la cintura mida menor a 88 cm.

Δ Recomendaciones según la adecuación de peso son las siguientes:

A) bajo peso = Se sugiere buscar la presencia de infecciones genitourinarias que suelen ser asintomáticas, y son causadas de aumento en el gasto energético. Se recomienda evaluar la dieta para conocer si es insuficiente como la actividad física, en algunos casos la AF suele ser muy afectiva y entorpece la ganancia de peso. En estos casos existen el riesgo de presentar HTA aguda en el embarazo y que se aúnen prematuramente o el bebé nazca con bajo peso o baja talla para su etapa de gestación.

B) Sobrepeso: Se debe evaluar si la dieta es excesiva o la AF es insuficiente o ambas. En estos casos, es frecuentes alteraciones de la glucosa o diabetes gestacional, también riesgo de HTA del embarazo. Se deberán vigilar la ganancia de peso por etapa gestacional de peso en forma absoluta.

C) Normal: En estas mujeres requiere una evaluación periódica al fin evitar la ganancia de peso de la persona (9 a 11 kg) de peso.

Δ 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 ganancia de peso, es una de las mejores formas de prevenir, el nacimiento de productos (bebés) prematuros o bajo peso. De acuerdo con la Norm-043 la ganancia de peso tiene que estar en función con el peso de la gestación y el peso registrado en el periodo gestacional.

Δ Alteraciones frecuentes: De acuerdo con las estadísticas de salud se presenta durante la gestación en orden de frecuencia

A) Anemia por falta por deficiencia de Vitamina

B6.

B) DG

C) HTA en el embarazo.

Estas 3 alteraciones se encuentran claramente relacionadas con el estado de nutrición de la mujer antes y durante la gestación.

Mostrías frecuentes y Recomendaciones Nutricionales:

1.- Las agruras son una de las molestias durante la gestación y más sobre el primer trimestre. Causada por la carga hormonal y por la compresión del estómago por la expansión del útero. Para tratar de evitarla se trata fraccionar la dieta en 5 tomas, comer muy despacio, eliminar platillos fritos, empanizados o con mucho aceite, evitar alcohol, tabaco, y chocolate al igual que los condimentos por ser retonadores del refluxo. Es importante acostarse hasta transcurrir 3 horas después de haber comido y al acríto acomodar la cabeza en una almohada alta.

2.- Hemorroides = En estos casos es importante

tratar/evitar la constipación para ello se sugiere aumentar el consumo de líquido por lo menos 8 litros al día, ingerir suficiente fibra a través de leguminosa, fibras, verduras y cereales naturales.

Se recomienda realizar caminata suave o ejercicio de baja intensidad de baja intensidad.

3- Náuseas matutinas: frecuentemente en las primeras semanas las náuseas y vómitos, sobre todo cuando el estómago está vacío en estos casos se sugiere consumir galletas tipo abonera al despertar, fraccionarla, dieta en tomas muy pequeñas al lapso del día. Para evitar que el estómago esté vacío todo el día.

4 Lactancia

Por lo que se requiere de alimentación de la lactancia del embarazo, es importante tomar en cuenta que para la madre el amamantamiento representa una desgaste mayor que el que conlleva el embarazo. Durante la lactación la mujer requiere más de 300 kcal extras. Mientras que en la lactancia se requiere 300 kcal al día a pesar de ello con frecuencia se prestan más a la mujer gestante que a la que está amamantando.