

## En cada una de las 3 comidas

- Procurar comer alimentos distintos todos los días.
- 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 ser esporádico y en porciones pequeñas al estándar.
- Evitar en lo posible alimentos ultra procesados con abundantes grasas saturadas, azúcar y sal.
- Cocinar en la menor cantidad de sal o utilizar sustitutos, endulzar con 3 cucharadas cafeteras de azúcar al día como máximo, o utilizar sustitutos como stevia 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.
- Realizar actividad física mínima de 30 min al día.
- Mantener un peso saludable (IMC = entre 20 y 25). Tanto edmo el sobrepeso 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 sigs:

a) **Bajo peso:** Se sugiere buscar la presencia de infecciones genito-urinarias, que suelen ser asintomáticas y son causa frecuente de aumento del gasto energético. Se recomienda evaluar la dieta para conocer si es suficiente con la actividad física, en algunos casos, la AF suele ser excesiva y entorpecer 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) **Sobre peso:** Se debe evaluar si la dieta es excesiva o si 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).



## 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 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 prenatal.

### Alteraciones Frecuentes

De acuerdo con las estadísticas de salud, se presentan durante la gestación en orden de frecuencias:

- 1: Anemia por déficit de hierro
- 2: Diabetes gestacional
- 3: Enfermedad hipertensiva del embarazo.

Estas 3 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, sobretodo durante el ter trimestre. Causado por los cambios hormonales y por la 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 y 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, nauseas y en ocasiones vomito, sobre todo cuando el estomago esta vacio. En estos casos se sugiere consumir galletas tipo habaneras al despertar, fraccionar la dieta en tomas muy pequeñas a lo largo del día para evitar que el estomago este vacio por largos periodos, evitar olores muy penetrantes, guisar en espacios ventilados, en caso de vomito reemplazar de forma adecuada el liquido perdido.

### 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 cal extras, mientras que en la lactancia se requieren 500 cal 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<sup>o</sup> El consumo de cafeína 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<sup>o</sup> El alcohol puede pasar a través de la leche y 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 incremente el volumen de la leche.

3<sup>o</sup> Si los padres son o fueron alérgicos a algún alimento o producto, se sugiere que la madre elimine su ingesta durante la lactancia.