



Directorio

Lic. Benjamín González Roaro
Director General

Dra. Elsa Carolina Rojas Ortiz
Subdirectora General Médica

Lic. Luz Elena Pale Montero
Directora de la Escuela de Dietética y Nutrición

Lic. Cuauhtémoc Lazcano Meza
Coordinador de Comunicación Social

Dr. Luis Felipe Montaña Estrada
*Coordinador Nacional de Políticas y
Desarrollo Educativo*

Lic. Carlos Ruiz González
Jefe de Servicios de Programas de Comunicación

Comité Editorial

Luz Elena Pale Montero

Miriam Bertrán Vilá

Carlos Miranda Videgaray

Diseño Editorial

Guadalupe A. Hernández Rosas

Ilustraciones

Carlos Gálvez Medrano

Indice

Nutrición y alimentación
de la mujer embarazada

Nutrición y alimentación
de la mujer en periodo
de lactancia

Nutrición y alimentación de la mujer embarazada

Blanca Saint Martín Posada¹

En ningún otro momento de la vida el bienestar de una persona depende de otra, de manera tan estrecha como durante el embarazo. El estado de nutrición de la mujer afecta directamente el desarrollo del niño a lo largo de los 9 meses de gestación.



Durante este periodo, la mujer no sólo experimenta cambios emocionales sino también físicos para dar lugar al desarrollo de una nueva vida. En el embarazo se aumenta el peso debido al incremento en el depósito de las reservas de grasa.

¹ Docente de la Escuela de Dietética y Nutrición

Del mismo modo, se efectúan cambios en el aparato digestivo, en el aparato circulatorio y en todo el cuerpo, con el fin de permitir la correcta evolución del ser que viene en camino y tener al final un bebé que nazca en buenas condiciones de salud.

Si partimos del punto de que la salud del ser humano se ve afectada desde el momento en que se encuentra en el seno materno, podemos destacar la importancia de la alimentación y los cuidados generales que debe tener una mujer embarazada. En torno a este tema, existen una serie de mitos con respecto a la forma en que una mujer debe alimentarse y a continuación se describen los más comunes y la veracidad de los mismos:



5 mitos y realidades sobre la alimentación durante el embarazo

Mito: *Durante el embarazo debo de comer por dos...*

Realidad: El embarazo demanda una cantidad de energía extra sobre las necesidades de una mujer. Se sabe que una mujer que gana alrededor de 12.5 Kg. durante este período, requerirá alrededor de 80 000 kcal durante las 40 semanas de gestación, lo que dividido a lo largo de este tiempo aumenta sus necesidades de energía 300 kcal diarias extras a partir del cuarto mes de embarazo. Esto no significa que deba comer por dos sino incrementar ligeramente su consumo de alimentos. Más adelante se dan ejemplos que cubren esta cantidad de calorías.



Mito: *Desde el inicio del embarazo debe comenzar a ganar peso, al fin el niño está creciendo...*

Realidad: La mujer debe cuidar muy de cerca su ganancia de peso. Tanto el poco incremento de peso como la ganancia exagerada de kilos desfavorece la evolución del embarazo. Una mujer con bajo peso tendrá niños pequeños; por el contrario una mujer obesa presentará mayores complicaciones durante el parto. Si consideramos que durante las primeras 10 semanas de gestación todos los componentes como la placenta, líquido amniótico, útero, glándulas mamarias y el feto tienen un peso total de aproximadamente 650 g. sabremos que es muy importante NO aumentar drásticamente de peso durante los primeros tres meses. A partir del cuarto mes aumentan de peso significativamente todos los componentes relacionados con el embarazo, por supuesto incluyendo al feto.



Recuerde cuidar su consumo de alimentos desde el principio y como recomendación no subir arriba de 2.5 Kg. de peso durante los primeros 3 meses de embarazo.

Mito: *Es importante que incluya en mi dieta productos bajos en calorías, sin azúcar y sin grasas...*

Realidad: En la actualidad se expenden en el mercado una gran variedad de estos productos. Su finalidad es ayudar a las personas con sobrepeso a controlar su consumo de calorías y por lo tanto de peso corporal. Si bien no existen datos concluyentes de que el consumo de estos productos sea dañino durante el embarazo, es importante mencionar que en este tiempo, aunque hay que vigilar que no exista una ganancia de peso súbita y descontrolada, la mujer SI debe aumentar de peso en promedio de 12 Kg., por lo que con una buena alimentación y la orientación correcta, no es necesario incluir estos productos.

Mito: *Debo consumir complementos de vitaminas y minerales diariamente para que mi bebé nazca fuerte...*

Realidad: En este período una buena alimentación cubre prácticamente todas las necesidades de nutrimentos a excepción del hierro.

Este nutrimento es el único del que no se pueden aportar las cantidades necesarias a partir de dieta por lo que se prescriben complementos del mismo bajo la estricta supervisión médica. Cabe destacar que el consumo excesivo de algunas vitaminas tienen efectos teratogénicos (malformaciones del feto) como es el caso de la vitamina A, por lo que antes de tomar la decisión de consumir cualquier producto es importante asesorarse por un especialista.

Mito: *La actividad física de una mujer embarazada debe ser limitada...*

Realidad: Por el contrario, si una mujer se encuentra en perfecto estado de salud y su embarazo ha evolucionado correctamente, es importante que desarrolle alguna actividad física como caminar para mantener en forma su cuerpo y que sus músculos estén en condición y favorezcan la evolución del parto.



Decálogo de la buena alimentación durante el embarazo

- Mantener mi consumo de alimentos similar desde el inicio del embarazo hasta el tercer mes para evitar ganancias de peso excesivas.
- Incrementar 300 calorías extras al día a partir del cuarto mes para favorecer una ganancia de peso correcta (ver ejemplos).

Ejemplos de refrigerios recomendados durante el embarazo.

2 enfrijoladas con una cucharada de crema
1 taza de arroz con frijoles
1 torta de queso
1 taza de yogurt natural con 1 mango

- Para asegurar mi consumo de vitaminas y nutrimentos inorgánicos, es necesario incluir frutas y por lo menos una ensalada de verduras diariamente.
- Para consumir la cantidad de proteína que necesito durante el embarazo, debo ingerir de 1 a 2 productos de origen animal al día (un huevo, una pieza de pollo ó 1/2 taza de atún) y siempre incluir leguminosas (frijoles, habas, lentejas,) en combinación con algún cereal (tortilla, pan).
- Tomar entre 6 y 8 vasos de agua al día y moderar el consumo de sal.
No adicionar sal extra a los alimentos preparados.
- NO consumir bebidas alcohólicas durante el embarazo porque ponen en riesgo la salud de mi bebé.
- Evitar el consumo de cafeína que se encuentra tanto en café como en refrescos de cola y té, entre otros. Limitar el consumo de café a un máximo de 2 tazas al día.
- Evitar el consumo de alimentos por antojo y tratar de comer en horarios fijos. A partir del 4º mes de embarazo, además de las 3 comidas principales, se puede ingerir un pequeño refrigerio a la hora del día que la mujer lo decida.
- No es necesario incluir alimentos bajos en calorías.

Qué hacer en Caso de...

Náusea y vómito:

Durante los primeros meses de embarazo, algunas mujeres manifiestan estos dos síntomas los cuales desaparecen espontáneamente conforme avanza el tiempo.

Es importante que la mujer detecte en que momento del día es mayor el malestar y que evite comer en ese momento. Con respecto a la alimentación, es de gran ayuda comer varias veces al día (4 ó 5) en pequeñas cantidades y consumir los líquidos separados de los sólidos, es decir, el consumo de bebidas es mejor tolerado entre comidas que en combinación con los platillos.

Acidez y malestar digestivo:

Debido al crecimiento del bebé y a la compresión que ejerce sobre el aparato digestivo, la mujer puede tener sensación de acidez y saciedad con pequeñas cantidades de alimentos por lo que es importante que coma varias veces a lo largo del día y que la última comida del día sea por lo menos 2 horas antes de acostarse para evitar este malestar. La masticación correcta de los alimentos y el comer calmadamente favorecen el bienestar de la mujer.

Constipación y hemorroides:

Es común que durante este período la mujer tenga dificultades para evacuar y realizar esfuerzos durante la defecación por lo que se recomienda tomar abundantes líquidos,



incrementar la actividad física y aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra como cereales, leguminosas, frutas y verduras.

Complicaciones durante el embarazo

Preclampsia:

Este padecimiento se caracteriza por el aumento de la presión arterial causado por el embarazo. Se presenta con vértigo (mareos), dolor de cabeza, alteración de la visión, retención de líquidos, pérdida del apetito, náusea y vómito. En estados avanzados pueden ocurrir convulsiones. La razón por la cual se presenta este trastorno no es muy clara, aunque se relaciona con la falta de cuidados durante el embarazo y un mal estado de nutrición.

Es de vital importancia acudir al médico y con el especialista en nutrición para recibir la asesoría adecuada y evitar el desarrollo de preeclampsia que es más frecuente a partir de la semana 20 de embarazo.



Generalmente se recomienda evitar el consumo de alimentos ricos en sodio y limitar el consumo de sal, no sólo para la prevención de la preeclampsia sino como parte de los cuidados necesarios durante el embarazo.

Planea embarazarse... ¿Como debe prepararse?

La decisión de embarazarse debe ser meditada y bien planeada. Una mujer debe cuidar su alimentación y su salud durante toda la vida y mas aún si decide concebir. Un embarazo será más exitoso si la mujer se encuentra en el peso que le corresponde, si no consume bebidas alcohólicas ni tabaco, si está habituada a practicar ejercicio y a descansar el número de horas correctas.

Recuerde: Nueve meses de gestación requieren de todo el bienestar físico y mental posible para el desarrollo de esta nueva vida.

Bibliografía

Fomon, S. *Nutrición del lactante*. Ed. Mosby. Barcelona, 1995

Mahan, K. *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*. Saunders Co. USA, 1991

Ramos Galvan, R. *Alimentación normal en niños y adolescentes*. Teoría y práctica. Ed. El Manual Moderno. México, 1985

Lecturas recomendadas

Revista Cuadernos de Nutrición

Glosario

Constipación o estreñimiento.- Movimiento intestinal lento y dificultoso que provoca retención de las heces en el colon durante un periodo prolongado.

Embarazo.- Estado de la mujer desde la concepción hasta el parto.

Hemorroide.- Dilatación de las venas en la extremidad del intestino o recto, o en el exterior del ano.

Náusea.- Repugnancia o aversión que causa una cosa. Ansia de vomitar.

Preeclamsia.- Toxemia del embarazo caracterizada por hipertensión, albuminuria y edema.

Nutrición y alimentación de la mujeres en periodo de lactancia

Blanca Saint Martín Posada¹

En los últimos 30 años, los estudios han demostrado que la lactancia materna exclusiva es la mejor manera de alimentar a los niños durante los primeros 4 a 6 meses de vida. Las ventajas de la alimentación al seno materno han sido descritas en varias ocasiones aunque no está por demás recordarlas:



VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA

- La alimentación al seno materno es la mejor alternativa para un bebé.
- Siempre está fresca y en condiciones de higiene excelentes.
- Contiene varios factores anti infecciosos y defensas para el bebé.
- Prácticamente no produce alergias en el niño.
- Un niño alimentado al seno materno es menos propenso a ser sobrealimentado o mal alimentado.
- El amamantamiento favorece el correcto desarrollo de las mandíbulas y dientes.
- Es mas barata.
- Promueve el contacto madre-hijo y el desarrollo emocional.
- Siempre está disponible y lista para dar al niño.



¹ Docente de la Escuela de Dietética y Nutrición

Tal ha sido la conciencia que han cobrado los expertos en salud sobre la importancia de la lactancia materna, que en la actualidad varios hospitales favorecen la permanencia del niño junto a la madre prácticamente desde el momento del nacimiento para que el amamantamiento se lleve a cabo lo más pronto posible.

Desde el punto de vista de la mujer, la producción de leche involucra una serie de procesos hormonales y físicos que inician desde el embarazo. Las reservas grasas durante ese periodo permiten a la mujer tener garantizada la producción de leche. Es importante destacar que prácticamente todas las mujeres están capacitadas y en condiciones de amamantar por lo que con una buena orientación y la disposición necesaria, todos los niños pueden recibir la leche de sus propias madres sin necesidad de emplear fórmulas comerciales.

Además de los 9 meses de espera de la llegada de un nuevo ser, el embarazo debe de ser una etapa de preparación física y mental para la lactancia materna. Existen ejercicios de preparación de las glándulas mamarias y para el amamantamiento, que más adelante se describen. Cualquier duda o problema al respecto puede ser tratada o corregida durante este periodo para estar en perfectas condiciones al momento de recibir al recién nacido.

Tener una alimentación adecuada durante la lactancia es tan importante como durante el embarazo.

Aspectos importantes sobre la producción de leche materna

La producción de leche depende no sólo del estado de nutrición de la madre sino también de la frecuencia con la que el niño la tome. La composición de la leche puede variar en función de la dieta. Por ejemplo, las mujeres que reducen su consumo de grasa o que comen menos alimentos con vitaminas del complejo B, modifican el contenido de estos nutrimentos en la leche que producen

Cabe mencionar que la producción de leche puede aminorar o cesar por completo por factores emocionales como agitación, miedo o ansiedad. Otro factor que afecta la secreción es la "demanda": la mama debe ser vaciada totalmente en cada sesión de amamantamiento para que la secreción prosiga. Si el bebé no se termina toda la leche que hay en la mama, el sobrante debe vaciarse a mano o con el tira leche, con el fin de que continúe la secreción.

Durante los 6 primeros meses, la cantidad de leche producida varía desde los 550 hasta los 1200 ml dependiendo de las demandas del niño. En promedio la producción diaria es de 750 ml, y a partir del 6 mes, la leche disminuye a 600 ml/día debido a que para esta edad, el lactante ya consume otros alimentos y disminuye el número de tomas de la misma.

Cómo debe alimentarse La mujer que amamanta

Tanto en el postparto como durante la lactancia, la mujer debe consumir una dieta adecuada y equilibrada. Es muy importante ingerir gran cantidad de líquidos para reponer los que se han perdido en el nacimiento y producir suficiente cantidad de leche. Se recomienda beber 2 litros de agua al día como mínimo.



La mujer lactante debe tener momentos de reposo y ciclo del sueño bien establecido, ya que una mujer desvelada o cansada produce menor cantidad de leche.

La mujer que está decidida a alimentar al seno materno debe considerar ciertos aspectos importantes en su alimentación:

- El costo energético de la producción de leche es de aproximadamente 500 kcal/día por lo que es importante aumentar el consumo de alimentos en este período. Al final del capítulo se presentan algunos ejemplos.

- La producción de leche materna aumenta el requerimiento de proteínas, por lo que es importante incrementar el consumo de alimentos que contengan este nutrimento. Esto se logra consumiendo de 1 a 2 raciones de productos de origen animal en el día y recordando siempre incluir leguminosas y cereales en combinación por lo menos en un tiempo de comida al día.
- Debe moderarse el consumo de alimentos que causen indigestión en la mujer para evitar tener malestares que distraigan el proceso de lactancia.
- La mujer que amamanta debe consumir abundantes líquidos.
- Restringir el consumo de alcohol y café porque en ocasiones reducen la producción de leche además de que son sustancias que pasan a través de la misma.
- Debe moderarse el consumo de sal.
- La inclusión de frutas y verduras de preferencia crudas (bien lavadas) y con cáscara en la dieta garantiza un aporte adecuado de vitaminas y nutrimentos inorgánicos así como de fibra.
- El consumo de leche y sus derivados debe ser con moderación debido a que no incrementa la producción de leche materna.

Mitos y realidades sobre la lactancia materna

Mito: *Debo consumir atoles para aumentar mi producción de leche...*

REALIDAD: Cabe hacer mención que la producción de leche NO depende del consumo de alimentos específicos como atoles o cerveza, sino de la frecuencia con la que el niño demande y succione el seno materno. EVITE el consumo de alimentos en forma excesiva que no le ayudan a producir más leche y que por otra parte además de desplazar el consumo de otros alimentos, pueden favorecer su ganancia de peso.



MITO: *Si alimento a mi hijo con leche materna, se deformarán mis pechos...*

REALIDAD: La lactancia no deforma el busto. Por otra parte, las investigaciones muestran que una mujer que amamanta reduce de manera importante el riesgo de cáncer de mama; además,

el dar pecho favorece la reducción de peso de la madre y especialmente de los depósitos de grasa ganados durante el embarazo.

MITO: *No debo consumir leche ni derivados porque modifican el sabor de la leche que produzco...*

REALIDAD: Ni la leche ni sus derivados confieren sabor a la leche materna pero tampoco su consumo excesivo es recomendable. Recuerde siempre mantener una dieta adecuada y el consumo de líquidos suficiente para garantizar la producción de leche.

Preparación para la lactancia

Con el fin de producir rápidamente la leche y facilitar la succión de la misma, después del parto, existen varias medidas preparatorias que la madre puede emplear para alimentar a su niño en forma eficiente.

Durante el embarazo la mujer puede realizar ejercicios preparatorios de sus senos para que pueda alimentar sin dificultades a su hijo.

El método para lograrlo es el siguiente:

- Para poder efectuar un masaje adecuado en los pezones, se deben desnudar los senos.
- Se debe sujetar cada seno con la mano hacia arriba, y con los dedos índices y pulgar se empieza a dar masaje en el pezón en forma circular.

Cuando ya está erecto, se estira hasta que empiece a doler un poco para soltarse inmediatamente después.

- Esta acción debe repetirse 6 - 7 veces cada vez que se dé masaje. En caso de que los pezones estén muy secos e irritados se puede aplicar, en cada uno de ellos, cualquier aceite o grasa vegetal (vaselina).
- La mujer embarazada debe darse masajes en los pezones como mínimo 2 veces al día.

Esta práctica es importante para las mujeres que se embarazan por primera vez, aquellas que han tenido dificultades o molestias para alimentar a sus niños, o bien para mujeres cuyos pezones son chicos y planos o están invertidos.



Recomendaciones higiénicas durante la lactancia

El baño diario con cambio de ropa es indispensable como también es importante el aseo de los pezones y de toda el área que entre en contacto con la boca del bebé.

Cada ocasión que se dé pecho, es recomendable asear los pezones con una gasa con agua tibia tanto antes como después de terminar la tetada. Mantenga el busto bien limpio y seco para evitar grietas. Puede utilizar sostenes de algodón especiales para la lactancia; si presenta goteo de leche, puede emplear cojines de algodón especialmente diseñados que se colocan entre el brassiere y el pecho para absorber las gotas y mantener seca la zona.

Su bienestar influye directamente sobre su bebé. Procure alimentarse correctamente evitando el consumo de alimentos que erróneamente se han considerado como indispensables en la alimentación de la mujer que amamanta. En esta etapa, su dieta debe ser controlada pero no muy diferente de cómo ha sido el resto de su vida.

Recuerde: Evite los excesos y disfrute de la experiencia inigualable que es la lactancia materna.

Ejemplos de refrigerios recomendados durante la lactancia:

- 1/2 taza de frijoles de la olla con 2 tortillas.
- 1 taza de arroz cocido y 1 plátano.
- 1 taza de yogurt natural con 1 manzana.
- 6 piezas de galletas marías con 1 cucharadita de margarina y una de mermelada.
- 1 vaso de leche entera licuado con 1/2 pieza de fruta y 1 cucharada de azúcar.
- 2 hotcakes con 1 cucharada de miel.
- 1 huevo revuelto con verduras

Bibliografía

-
- Fomon, S. *Nutrición del lactante*. Ed. Mosby. Barcelona, 1995
- Mahan, K. Krause's *Food, Nutrition and Diet Therapy*. Saunders Co. USA, 1991
- Ramos Galvan, R. *Alimentación normal en niños y adolescentes*. Teoría y práctica. Ed. El Manual Moderno. México, 1985
- Secretaría de Salud. *Lactancia Materna. Materiales para capacitación*. Sistema nacional de Salud. México, s/f

Lecturas recomendadas

Revista cuadernos de nutrición

Alergia. - Alteración de la capacidad de reacción del organismo.

Indigestión. - Se refiere a una digestión incompleta de los alimentos, frecuentemente se acompaña de dolor abdominal, flatulencia y presencia de gas en el estómago.

Lactancia. - Es el periodo durante el cual la leche es el principal alimento del niño.

Lactancia materna. - Proceso mediante el cual la mujer alimenta con leche de sus glándulas mamarias a un niño.