

“Por eso rindo tributo a la mujer (...) a la mujer indígena que supo luchar junto a los hombres por la dignidad de estas tierras contra los imperios, las invasiones, rindo tributo a las abuelas, rindo tributo a las madres, rindo tributo a las hijas, rindo tributo a la mujer venezolana heroína de esta tierra y heroína de este tiempo ”.

Hugo Rafael Chávez Frías

Máximo Líder de la Revolución Bolivariana de Venezuela
Discurso en el Panteón Nacional, 8 de marzo de 2010



Serie Nutriendo Conciencias para Vivir Bien

LIBRO 1:

Trompo de los Alimentos

LIBRO 2:

Manipulación Higiénica de los Alimentos

LIBRO 3:

Lactancia Materna

LIBRO 4:

Alimentación en la Etapa Inicial

LIBRO 5:

Alimentación en la Etapa Escolar

LIBRO 6:

Publicidad y Alimentación

LIBRO 7:

Alimentación en la Adolescencia

LIBRO 8:

Alimentación de la Mujer

LIBRO 9:

Alimentación de la Adulta y el Adulto Mayor

LIBRO 10:

Planificación de Menús





ISBN: 978-980-6129--82-5

Serie Nutriendo Conciencias para Vivir Bien
Alimentación de la Mujer

Depósito Legal: IF8002015613600

Primera impresión.

Tiraje: 3000 ejemplares

Impreso en: AC2006 PRODUCCIONES C.A.

SERIE

Nutriendo Conciencias para Vivir Bien
Ministerio del Poder Popular para la Alimentación.
Instituto Nacional de Nutrición, Av. Baralt,
Esq. El Carmen Edif. INN. Caracas, República
Bolivariana de Venezuela



PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA
DE VENEZUELA

Nicolás Maduro Moros

MINISTRO

G/B. Rodolfo Clemente Marco Torres

DIRECTORA EJECUTIVA DEL INSTITUTO
NACIONAL DE NUTRICIÓN (INN)

Lcda. Marilyn Di Luca Santaella

FONDO EDITORIAL GENTE DE MAÍZ

COORDINACIÓN GENERAL

Verónica Sandoval

COORDINACIÓN EDITORIAL

Carmen Alicia Mendoza

REVISIÓN TÉCNICA

María Mercedes Alayón

REDACCIÓN

Marilyn Di Luca Santaella, Carmen Cecilia Bustamante,
Diana Calderón Díaz, América Pirela, Yosmar Briceño,
María Fernanda Dos Santos, Betzaida López, Carmen
Rueda, Irma Perdomo, Mariángeles Bolívar, Lilibeth
Méndez, Ana Karina Martins, Keyris Tovar, Jessica Suárez,
Patricia Martínez, Sandra Alonzo, José Joaquín Flores,
Gisela Rondón.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Andrea Miranda

Carlos Raúl Toro

ILUSTRACIÓN

Cruz Manuel Noguera

EDICIÓN

José Joaquín Flores

María Gabriela Méndez

Yosmar Briceño

CORRECCIÓN

Deisy Martínez

Aimara Villanueva

PRESENTACIÓN

El Gobierno Bolivariano tiene dentro de sus líneas estratégicas, dar paso a través de políticas concretas, a la formación de un nuevo hombre y una nueva mujer, por medio de la consolidación de modelos de valores basados en la solidaridad, honestidad y cooperación. En esta siembra de valores se encuentra la conciencia y defensa de la Soberanía Alimentaria, tema prioritario para el bienestar de la población. Por eso resulta primordial ampliar nuestros conocimientos sobre alimentación y nutrición.

La nutrición cumple una función muy importante en el crecimiento y desarrollo de la persona. Cualquier etapa del ciclo vital puede verse afectada por un inadecuado aporte energético, proteico y de otros nutrientes, o por alteraciones en su utilización.

En este sentido, es muy importante que las mujeres mantengan una alimentación adecuada que incluya alimentos de cada una de las franjas del Trompo de los Alimentos, garantizando así el aporte de nutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales no sólo para cubrir sus necesidades y permitir que realice funciones vitales, sino también para que almacene energía y nutrientes, a fin de preparar al organismo para el embarazo y el período de Lactancia Materna.

PRESENTACIÓN

Por otra parte, debemos considerar que además de una alimentación variada y en cantidades adecuadas es indispensable realizar actividad física, tener un estilo de vida sano y mantener buenas relaciones interpersonales. Todos estos elementos permitirán alcanzar un óptimo estado de salud, lo que repercutirá notablemente en un futuro embarazo y en el crecimiento y desarrollo adecuado de la o el bebé, en el caso de que la mujer tome la decisión de ser madre.

Para facilitar este proceso se ha elaborado el siguiente libro que ofrece algunos consejos prácticos dirigidos a los comités de alimentación, organizaciones de base de mujeres, promotores comunitarios y a las mujeres en general, para así, orientarlos en materia de alimentación y nutrición, lo que se traduce en Seguridad y Soberanía para ella, su familia y la comunidad.

El Gobierno Bolivariano ha considerado el tema de la reivindicación de la mujer como parte funcional e indispensable de una nueva sociedad. Por ello ha impulsado numerosas políticas públicas para la protección y la integración adecuada de la mujer a la vida política, social y cultural. Esta publicación se suma a las iniciativas que amplían el radio de acción de estas políticas.

ÍNDICE

Generalidades sobre alimentación de la mujer en edad reproductiva	12
Necesidades de energía y nutrientes en la edad reproductiva	13
Micronutrientes de gran importancia para la mujer en edad reproductiva	14
1. Ácido fólico	14
2. Hierro	16
3. Calcio	18
4. Vitaminas	20
Otros elementos importantes en la alimentación de la mujer	23
1. Fibra alimentaria o dietética	23
2. Agua	25
Actividad física en la mujer	26
Necesidades de otros nutrientes en la mujer	27
Menú ejemplo para la mujer en edad reproductiva	28
El peligro de las dietas milagrosas	29
Alimentación de la embarazada. La mujer y los cambios durante el embarazo	32
Necesidades de energía y nutrientes durante el embarazo	36
Micronutrientes de mayor importancia en el embarazo	38
Casos de especial atención	39

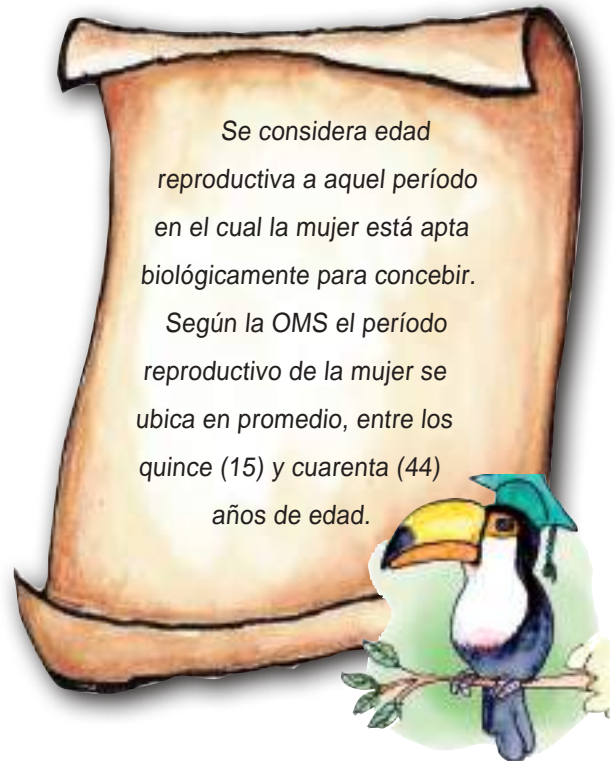
ÍNDICE

1. Embarazada con déficit nutricional	39
2. Embarazada con sobrepeso	40
3. Embarazada adolescente	41
Menú ejemplo para la embarazada	42
Alimentación de la mujer en período de Lactancia. La mujer y la Lactancia	44
Orientaciones para la alimentación de la mujer durante la Lactancia	46
Menú ejemplo para la mujer en período de Lactancia	49
Actividades sugeridas	51
Glosario	58
Referencias bibliográficas	61

Generalidades sobre alimentación de la mujer en edad reproductiva

Al igual que el resto de la población, la mujer en edad reproductiva debe procurar mantener una alimentación equilibrada, que incluya alimentos de todas las franjas del Trompo, de tal manera que su combinación proporcione al organismo la energía y nutrientes necesarios para favorecer su buen estado de salud.

Además, en esta etapa las mujeres deben prestar particular atención al consumo de algunos nutrientes específicos como el hierro, el calcio, las vitaminas del complejo B (ácido fólico) y algunos antioxidantes (como vitaminas A, C y E); que son necesarios para la prevención de varias enfermedades.



Necesidades de energía y nutrientes en la edad reproductiva

En este período se recomienda que la mujer consuma diariamente un promedio de 2.200 calorías, esta energía se obtiene mediante la ingesta de una alimentación variada, combinando alimentos de las diferentes franjas del Trompo de los Alimentos. Hay que recordar que el grupo de alimentos que debe proveer la mayor cantidad de energía durante el día es el de la Franja Amarilla mientras que los de la Franja Verde (Hortalizas y Frutas) proporcionan vitaminas y fibra y su consumo es esencial para prevenir la obesidad, es por eso que es la segunda franja más gruesa.

En cuanto a las proteínas, éstas deben representar entre el 11 y el 14% de la ingesta diaria de calorías se encuentran en la Franja Azul del Trompo de los Alimentos.

Las grasas (Franja Naranja) son otro nutriente importante por su aporte energético y porque ayudan a absorber ciertas vitaminas como las A, D E y K. En tal sentido, su consumo debe comprender entre el 20 y el 30% de las calorías requeridas al día.



Micronutrientes de gran importancia para la mujer en edad reproductiva

Además de los carbohidratos, proteínas y grasas, existen micronutrientes importantes en la alimentación de la mujer en edad reproductiva, como lo son las vitaminas y minerales. Entre estos se encuentran el Ácido Fólico, las vitaminas A, C, E y minerales como el calcio y el hierro, los cuales se describirán a continuación.

Importancia del ácido fólico

- Evita alteraciones del crecimiento y desarrollo en las niñas y los niños.
- Disminuye el riesgo de padecer cáncer de cuello uterino y otros tipos de cáncer.

ÁCIDO FÓLICO

Es una vitamina del complejo B muy importante en la nutrición de la mujer. El término más utilizado hoy en día es folato, ya que incluye a las diferentes formas de esta vitamina que se encuentran en los alimentos.

- Previene alteraciones gastrointestinales.

- Previene la aparición de la anemia.

Requerimientos del ácido fólico, ¿Cuánto se debe consumir?

La mujer en edad reproductiva debe ingerir de 365 a 400 microgramos de ácido fólico al día (Fuente: INN. Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana. Revisión 2012).

Si una mujer desea salir embarazada se recomienda consumir una dosis más elevada de ácido fólico, mediante la ingesta de suplementos, al menos tres meses antes del embarazo, ya que disminuye en un 75% el riesgo de que la o el bebé padezca malformaciones como defectos del tubo neural, que constituyen un grupo de malformaciones congénitas causadas por la falta de cierre del mismo como anencefalia y mielomeningocele (Ver glosario).

Alimentos que aportan ácido fólico:

Cereales	Cereales listos para comer enriquecidos (tipo hojuelas de maíz). Cereales integrales. Harina de trigo enriquecida.
Leguminosas o granos	Carraotas, frijoles y lentejas.
Hortalizas	Espinaca cocida, brócoli cocido, coliflor cocido, acelga cocida y repollo crudo.
Carnes y huevos	Hígado de pollo, res y cerdo, riñón, carne de res y huevos.

Fuente: INN. Tabla de composición de los alimentos. Revisión 2012

Para preservar el ácido fólico en los alimentos se debe evitar la cocción a temperaturas muy elevadas por mucho tiempo, por lo cual se recomienda cocinar las leguminosas utilizando la olla a presión y los vegetales se deben cocer al vapor, salteados o en agua hirviendo, por tiempos cortos.

Es importante leer las etiquetas de los alimentos. Muchos incluyen en su empaque la información nutricional donde indican los diferentes nutrientes que aportan, así como el porcentaje respecto a la recomendación diaria que aporta una porción. Busque el ácido fólico (o folatos) en la etiqueta nutricional.



HIERRO

Es un mineral que forma parte de la hemoglobina y es imprescindible en el desarrollo de diversas funciones dentro del organismo. Tiene particular importancia, dado que previene la anemia.

Las mujeres pierden alrededor de 0,8 mg de hierro al día a través de las heces, la orina y el sudor. Tienen además una pérdida adicional considerable: aquella que ocurre por medio del sangrado menstrual y que, en promedio, asciende en un mes a cerca de 0,5 mg al día, lo cual indica que las pérdidas diarias de hierro en la mujer son de alrededor de 1,3 mg.

Requerimientos del hierro, ¿Cuánto se debe consumir?

La mujer en edad reproductiva debe ingerir de 12 a 14 mg de hierro al día. (Fuente: INN. Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana. Revisión 2012).

El uso del dispositivo intrauterino (DIU) como método anticonceptivo puede aumentar incluso al doble las pérdidas de hierro, debido a una mayor duración de la menstruación y a un sangrado menstrual más cuantioso.

Importancia del hierro

La deficiencia de hierro es la carencia nutricional más común en el mundo, especialmente en los países en vías de desarrollo. Afecta principalmente a niñas, niños, mujeres en edades reproductivas embarazadas, grupos cuyos requerimientos son particularmente elevados.

Las pérdidas excesivas de sangre durante la menstruación, agravadas con una dieta inadecuada y la presencia de parásitos, ocasionan una deficiencia de hierro que necesariamente tendrá implicaciones negativas ante un embarazo. Aunado a que el embarazo representa un mayor riesgo de desarrollar anemia por deficiencia de hierro, pues

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), en el mundo, cerca del 60% de las mujeres y en edad reproductiva son anémicas. Esto supone que es muy reducido el número de mujeres con reservas adecuadas de hierro, que puedan afrontar la prueba de esfuerzo fisiológico que representa el embarazo.

Las necesidades del mismo aumentan de manera importante por la expansión acelerada del volumen sanguíneo, el feto en desarrollo y la placenta. Si a esto se añaden los embarazos repetidos, donde la mujer no tiene tiempo suficiente de reponer las reservas de hierro utilizadas, el panorama resulta aún más desalentador.

Alimentos que aportan hierro:

Cereales	Harinas enriquecidas de: cebada, arroz, maíz, trigo y los productos elaborados a partir de las mismas. Además de plátano maduro y verde.
Leguminosas o granos	Caraotas, frijol, lentejas, soya, arvejas.
Hortalizas	Espinaca, berro, perejil, brócoli, acelga, remolacha, vainita, ají dulce, lechuga.
Frutas	Guayaba, jobo amarillo, parchita, tomate de árbol, urupagua, naranja valencia.
Carnes y vísceras	Vísceras (hígado, corazón, riñón), morcilla, chipi-chipi, guacuco, carnes rojas (lagarto, pulpa negra, solomo entre otros), sardinas enlatadas.

Fuente: INN. Tabla de composición de los alimentos. Revisión 2012

Recomendaciones para la ingesta adecuada de hierro

Las carnes rojas y el hígado son fuentes de hierro hemínico, pero por su contenido de colesterol se deben consumir sólo dos veces por semana.

Es recomendable comer junto con los alimentos ricos en hierro algunos de los siguientes alimentos: proteínas de origen animal (las carnes), el ácido ascórbico (frutas cítricas preferiblemente frescas), la vitamina A (hígado, yema de huevo, pescado y mantequilla) y el betacaroteno (zanahorias, espinacas, brócoli, auyama y melón). De esta forma se mejora la absorción del hierro.

Cuando se ingieren suplementos de hierro, estos deben tomarse de preferencia con jugo de naranja o de otro cítrico. Se debe evitar consumirlos con leche, café, té o cerveza.



CALCIO

Es el mineral más abundante en el cuerpo humano y forma parte de todos los huesos y de los dientes. Otros alimentos de la franja azul del Trompo. La lactasa o azúcar de la leche es especialmente favorecedora para absorber este mineral.

Requerimientos del calcio, ¿Cuánto se debe consumir?

La mujer en edad reproductiva debe ingerir de 1.050 a 1.200 mg/día de calcio (Fuente: INN. Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana. Revisión 2012).

Importancia del calcio

Durante la edad reproductiva, específicamente antes de los 25 años, la mujer utiliza parte del calcio que consume para la formación de su masa ósea (fortalecimiento del esqueleto). Por esta razón se debe prestar particular atención al consumo de alimentos fuente de calcio en esta etapa de la vida, ya que una mujer que no cubra sus necesidades de calcio diariamente, puede no alcanzar una adecuada masa ósea, lo que aumentaría el riesgo de sufrir enfermedades como osteoporosis en la etapa posmenopáusica.

El calcio se absorbe mejor si se acompaña con

La cantidad de fósforo en algunos alimentos procesados puede producir pérdida de calcio en los huesos y por lo tanto un debilitamiento de los mismos. Para mantener una mineralización ósea óptima y un equilibrio cálcico adecuado en el organismo, debe evitarse el consumo de bebidas gaseosas o refrescos, ya que el ácido fosfórico que contienen afecta el calcio contenido en los huesos, además de promover la formación de cálculos renales.



Alimentos que aportan calcio:

Cereales y tubérculos	Cereales enriquecidos: como harina de maíz precocida, harina de arroz, harina de avena, harina de cebada, maicena enriquecida, galletas de soda. Tubérculos: apio, ñame, ocumo y yuca, hojuelas de maíz, pasta.
Leguminosas o granos	Caraotas blancas, caraotas negras y garbanzos.
Hortalizas	Acelgas, berro, brócoli, escarola, espinaca, lechuga, palmito y vainitas.
Frutas	Aceitunas verdes, higo (natural y seco) y naranja.
Carnes y huevos	Carne de res; pescados como: atún, carite, jurel, merluza, mero, sardinas; mariscos como: moluscos, chipi-chipi, guacuco, pepitonas; huevos de gallina.
Leche y derivados	Leche de vaca, quesos (blancos, amarillos, fundidos), requesón, ricota, cuajada, yogur.
Grasas	Mantequilla, nata.

Fuente: INN. Tabla de composición de los alimentos. Revisión 2012

Otros elementos importantes en la alimentación de la mujer

Vitaminas

Son un grupo de sustancias necesarias para la vida que muchos organismos no pueden producir, por lo que son obtenidas de los alimentos en cantidades muy pequeñas. Las vitaminas se dividen en dos grupos: Hidrosolubles y liposolubles, según su propiedad de disolverse en agua o en grasa.

La suplementación de vitaminas y minerales para la mujer es necesaria en condiciones especiales como la fase previa al embarazo, durante el embarazo, Lactancia Materna y en la etapa posmenopáusicas.

Por otro lado, la ingesta de suplementos nutricionales (multivitamínicos, merengadas) en dosis altas y de forma prolongada, sin ningún tipo de asesoría nutricional o médica, son innecesarias, ya que todas las vitaminas y minerales que necesitamos pueden ser proporcionadas por una alimentación adecuada.



Vitamina A

Esencial para el funcionamiento normal de la visión, así como el mantenimiento de la piel, las defensas y facilita diferentes funciones del cuerpo. También ayuda a fortalecer las defensas del cuerpo y mantener la función reproductiva.

La mujer en edad reproductiva debe ingerir 800 al día de esta vitamina. (Fuente: INN. Valores de Equivalentes de Retinol al día. (Fuente: INN. Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana. Revisión 2012).

Alimentos que aportan vitamina A:

Cereales	Harinas y cereales enriquecidos.
Leguminosas o granos	Arvejas tiernas, lentejas.
Hortalizas	Zanahoria, espinacas, tomate, berro, brócoli, acelgas, ají, remolacha, auyama, coliflor, espinaca, escarola.
Frutas	Guayaba rosada, melocotón, melón, nísperos, duraznos, mango, plátanos.
Carnes, vísceras y huevos	Hígado, yema de huevo, pescado, leche completa y quesos.
Grasas	Mantequilla, nata y aceite de oliva.

Fuente: INN. Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana. Revisión 2012.

Vitamina C

También conocida como ácido ascórbico. Fortalece las defensas y facilita diferentes funciones del cuerpo. La mujer en edad reproductiva debe ingerir 60 mg al día de esta vitamina. (Fuente: INN. Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana. Revisión 2012).

Alimentos que aportan vitamina C:

Cereales	Cereales enriquecidos.
Hortalizas	Repollo, pimentón, pepino, espinaca, brócoli, coliflor, berenjena. Cerecita (semeruco), piña, naranja, mery, melón, mango, mandarina, limón, guayaba, fresas, parcha.

Fuente: INN. Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana. Revisión 2012.

El ácido ascórbico es necesario para la formación y mantenimiento del colágeno que une las células e interviene en la formación adecuada de todos los tejidos del cuerpo.

Vitamina E

Es una vitamina conocida por su efecto de antioxidante natural, protege al organismo contra el desarrollo de enfermedades del corazón y de cáncer.

La mujer en edad reproductiva debe ingerir 8 mg al día de vitamina E.

Alimentos que aportan vitamina E:

Cereales	Germen de los cereales, cereales enriquecidos.
Grasas	Aceite de oliva, soya, maíz, algodón y cártamo. Nueces y almendras.

Fuente: INN Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana. Revisión 2012.

Vitamina D

La vitamina D se asocia con la prevención del raquitismo y la osteomalacia o ablandamiento de los huesos. Si bien el ser humano puede sintetizar esta vitamina al entrar en contacto la piel con la luz solar, es necesaria la ingesta de sus precursores, como carnes, lácteos y grasas.

La mujer en edad reproductiva debe ingerir de 5 a 10 microgramos al día de vitamina D. La cual se expresa en Unidades Internacionales: 1 UI equivale a 0,025 μg de vitamina D3 (Fuente: INN. Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana. Revisión 2012).

Alimentos que aportan vitamina D:

Carnes, lácteos y huevos	Carne y pescado, leche completa.
Grasas	Mantequilla, aceite de pescado.

Fuente: INN. Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana. Revisión 2012.



Fibra dietética

Es la parte de los alimentos de origen vegetal que no se digiere. Se encuentra en la corteza y pulpa de los alimentos vegetales. Un consumo adecuado de fibra garantiza el buen funcionamiento del aparato gastrointestinal, disminuye el colesterol malo y ayuda a eliminar toxinas.

Existen dos tipos de fibra:

Fibra Soluble: Una de sus funciones es la de favorecer la disminución de la absorción y aprovechamiento del azúcar, colesterol y triglicéridos en el aparato digestivo, reduciendo por lo tanto el riesgo de padecer enfermedades del corazón. Además ayuda en la prevención, tratamiento y control de la diabetes.

Fibra No Soluble: Mejora los movimientos intestinales, gracias a su capacidad de absorber agua y aumentar el volumen de las heces y su velocidad de eliminación. Por lo tanto, contribuye a disminuir el riesgo de padecer estreñimiento, divertículos, hemorroides, cáncer de colon y otras enfermedades gastrointestinales.

Requerimientos de fibra: Se recomienda una ingesta mínima de 20 gramos de fibra al día (Fuente: INN. Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana. Revisión 2012).

Recomendaciones para la ingesta adecuada de fibra

Para aumentar la cantidad de fibra en la alimentación diaria es necesario comer las frutas enteras, prescindir de los jugos y en caso ocasional de consumirlos evitar colarlos.

Además se recomienda consumir las hortalizas crudas o cocidas al vapor; también se deben preferir los cereales de grano entero como el arroz integral y el maíz; y en cuanto a las harinas es preferible escoger la de maíz precocida semi-refinada. Estos alimentos además de aportar la fibra necesaria para el organismo también garantizan un buen aporte de otras sustancias nutritivas.

En el embarazo se puede presentar estreñimiento, por lo cual es fundamental un consumo diario de ensaladas y frutas enteras, que además del agua van a favorecer el tránsito intestinal.

Alimentos que aportan fibra:

Cereales y tubérculos	Avena, arroz integral, tubérculos como: apio, yuca, ocumo, ñame, batata, entre otros.
Leguminosas o granos	Caraotas (blancas, rojas, negras), arvejas, lentejas, garbanzos, frijoles, quinchoncho.
Hortalizas	Zanahoria, espinacas, tomate, berro, brócoli, acelgas, ají, remolacha, auyama, coliflor, espinaca, escarola.
Frutas	Cambur, ciruela, fresas, guayaba, higo, lechosa, melocotón, melón, naranjas, nísperos, piña, duraznos, mango, plátanos, tamarindo, entre otras.

Fuente: INN. Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana. Revisión 2012.



Los cereales integrales son aquellos que mantienen todas o casi todas las partes del grano intactas. Durante el proceso de refinamiento se pierden varios atributos del grano, algunos de ellos son agregados nuevamente (enriquecimiento), sin embargo otros tan importantes como la fibra se pierden definitivamente.

Para alcanzar el requerimiento de fibra es necesario incorporar hortalizas a todas las preparaciones, por ejemplo: elaborar arepas con zanahoria, remolacha, espinaca y además consumir ensaladas crudas o cocidas en cada comida principal (desayuno, almuerzo y cena). Es fundamental que dichas ensaladas contengan ingredientes sólo de la franja verde del Trompo de los Alimentos.

En las meriendas incluir frutas en trozos sin azúcar ni otros aderezos dulces. Pueden incluso estar mezcladas con hortalizas.

También es recomendable aumentar la ingesta de granos o leguminosas, consumiéndolos al menos dos o tres veces a la semana.

AGUA

El agua es uno de los elementos fundamentales en la composición del organismo y constituye aproximadamente el 75% del peso corporal. El contenido de agua está asociado a la belleza y frescura de la piel, muy evidente en las niñas y niños pequeños bien nutridos, y en contraste, por ausencia de agua, aparecen las arrugas en la vejez.

Si se reduce el consumo de agua se corre el peligro de no producir el volumen de orina necesario para eliminar los residuos, poniendo en peligro la capacidad funcional del riñón.

Requerimientos de agua. ¿Cuánta se debe consumir?

Es recomendable ingerir dos (2) litros de líquido por día, de los cuales la mitad debe ser agua y el resto puede ser en forma de té o infusiones sin azúcar.



Recomendaciones para la hidratación

■ Nada sustituye al agua, el consumo de refrescos, jugos, bebidas deportivas, achocolatadas, entre otras, no es adecuado por su gran contenido de azúcar y otras sustancias químicas nocivas para la salud.

■ El agua más segura para beber debe proceder de una red de suministro potable; pero puede contaminarse en tuberías y tanques, por eso es muy importante mantener limpios los depósitos para el agua.

■ El agua para el consumo humano debe estar libre de microbios, pues, a través del agua se transmiten enfermedades graves como fiebre tifoidea y disentería.

El método más seguro para prevenir estas enfermedades, es hervirla durante 15 a 20 minutos y después airearla.

La actividad física en la mujer

En la mujer la actividad física está limitada por algunos factores como la edad, la ocupación y el nivel educativo; sin embargo, las mujeres en edad reproductiva pueden realizar cualquier tipo de ejercicio bien sea cardiovascular (trotar, correr, manejar bicicleta, nadar, bailar vigorosamente), de fuerza (pesas y ligas) o de flexibilidad (yoga, tai-chi) procurando acumular 150 minutos de actividad física a la semana.

Durante la infancia y la adolescencia es donde se realiza la actividad física con mayor frecuencia dado en gran parte por las horas en la escuela que son dedicadas al ejercicio. Al crecer las personas se hacen más sedentarias y en caso de las mujeres la práctica de algún ejercicio se reduce notablemente, debido al trabajo, actividades asociadas al embarazo y las labores domésticas.

Por eso, para fomentar el ejercicio debemos aprovechar todos los espacios de la comunidad para la práctica de actividad física y promover la formación de grupos para caminar, trotar, manejar bicicleta, bailar, o practicar algún deporte ya que el ejercicio en grupos favorece la sociabilidad y disminuye la deserción.



Necesidades de otros nutrientes en la mujer durante la edad reproductiva

MINERALES	UNIDADES (mg / día)	VITAMINAS	UNIDADES (mg / día)
Fósforo	700	Tiamina*	1,1
Magnesio*	320	Riboflavina*	1,1
Flúor	3,0	Niacina*	14
Yodo	150	Vitamina K*	56
Cobre*	2,2	Vitamina B ₁₂	2,40
Selenio*	65	Vitamina B ₆ *	1,3
Zinc	12	Ácido Pantoténico	5
		Biotina (mg / día)*	30
		Colina (mg / día)	400

Fuente: INN. Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana. Revisión 2012.

* Los valores varían según la edad, para más información puede consultar el libro *Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana* Revisión 2012.

Menú ejemplo para la mujer en edad reproductiva

Aporte: 2.200 kilocalorías

DESAYUNO	Avena con leche	1 taza (240 cc)
	Arepa asada Queso Blanco Mantequilla	1 unidad pequeña (60 gr) 2 cucharadas (30 gr) 1 cucharadita (5 gr)
	Jugo de naranja natural (sin azúcar)	1 vaso (240 cc)
MERIENDA	Melón	2 tazas
ALMUERZO	Pechuga a la plancha	1 unidad mediana (90 gr)
	Arroz blanco (cocido)	1 taza
	Ensalada mixta	2 tazas
	Jugo de piña	1 vaso (240 cc)
MERIENDA	Yogur descremado	1 taza
	Cambur	1 unidad
CENA	Puré de batata Mantequilla	1 taza 1 cucharadita (5 gr)
	Ensalada de atún	4 cucharadas (60 gr)
	Jugo de lechosa	1 vaso (240 cc)

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición, 2014.

El peligro de las dietas milagrosas

Los parámetros de belleza poco realistas, caracterizados por la delgadez extrema o las grandes nalgas y mamas artificiales o un cuerpo atlético con gran cantidad de masa muscular, promueven que muchas mujeres sean atraídas fácilmente por promesas a una solución fácil y rápida que permita conseguir el peso o la figura deseada.

El peligro es que bajo intensas campañas publicitarias (por los medios tradicionales e incluso por las redes sociales) se promocionan beneficios asociados a un supuesto tratamiento o práctica médica/nutricional que no está comprobada, estudiada o que simplemente es falsa, cuyo único fin es generar una ganancia económica personal, sin tener en cuenta las consecuencias nefastas para la salud que dichos tratamientos pueden acarrear.

Además, las personas que se encargan de promocionar estos mitos y tratamientos por lo general incentivan a la sociedad a desconfiar en las instituciones gubernamentales, en los científicos y profesionales de la salud; pero irónicamente estos gurús, entrenadores, artistas, disfrutan de una alta credibilidad entre la población pues aparecen constantemente en los medios de comunicación y son asesores de celebridades locales.

Muchos de los planes de dieta promocionan la idea de que ciertos nutrientes, alimentos o combinaciones de alimentos son claves o enemigos para la reducción de peso. Estas propuestas por lo general contienen información bioquímica inexacta, no son equilibradas o son deficientes en nutrientes importantes. Un ejemplo son las dietas hiperproteicas que se caracterizan por la eliminación de carbohidratos y que han logrado captar a miles de personas sin comunicar muy bien las verdaderas desventajas de estos planes, que estimulan además el bajo consumo de granos, vegetales y frutas. Se ha comprobado que seguir este tipo de dietas a largo plazo aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cáncer, a la vez que son regímenes peligrosos para personas con enfermedad coronaria, gota o enfermedad renal.

Hay que estar consciente de que actualmente muchas de las declaraciones o afirmaciones relacionadas a alimentos, nutrientes, sustancias, dietas, tratamientos y alimentación en general que se observan en los medios de comunicación y en las redes sociales puede ser información que no siempre es verdadera y beneficiosa y que, además, puede estar manipulada por intereses de algún grupo de personas en particular.

Este engaño puede traer daños económicos, nutricionales y hasta psicológicos para aquellos que consuman y practiquen estos mensajes.

Además de los tratamientos que promueven la pérdida de peso, una de las áreas que ha sido más publicitada es aquella que promueve el consumo indiscriminado de suplementos alimenticios. Así, las personas creen que para cumplir con una dieta balanceada que asegure una mejor condición física, un mejor aspecto estético y un adecuado rendimiento académico es necesaria la suplementación, alegando que jamás obtendremos de manera suficiente los nutrientes en nuestra dieta o que la suplementación ayuda a lidiar con el estrés cotidiano.

Esto persuade a miles de personas a gastar en productos de suplementación (merengadas, multivitamínicos) y a consumirlos en cantidades exageradas.

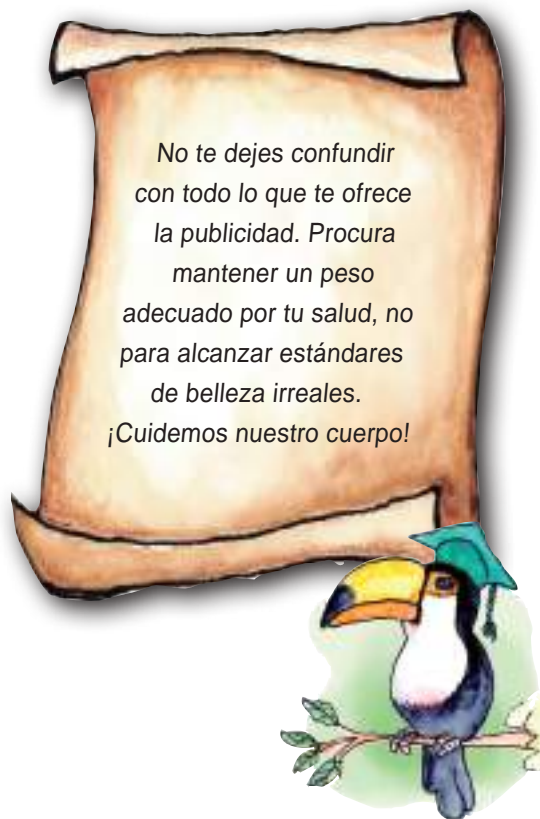


¿Qué podemos hacer ante esta situación?

La solución más adecuada es que las personas evalúen y modifiquen su alimentación, y usen suplementos temporalmente en caso de presentar algún problema nutricional serio o presentar alguna condición fisiológica en la que los requerimientos de nutrientes estén aumentados, como la vejez o el embarazo, entre otros.

Cuando se presente algún problema que requiera orientación nutricional, es recomendable acudir a un profesional de salud, con credenciales comprobables, cuya atención brindada no sea para tratar de vender un producto o tratamiento. Este profesional determinará un plan de alimentación equilibrado, suficiente, variado y seguro, para cada caso, siempre tomando como referencia el Trompo de los Alimentos, para asegurar la disponibilidad de todos los nutrientes necesarios, apoyando a la vez la Seguridad y Soberanía Alimentaria de nuestro país.

Esta información la puede conseguir en diversos centros que den asesoría nutricional como Nutripuntos, Centros de Salud, Módulos de Barrio Adentro y sedes del Instituto Nacional de Nutrición de cualquier región del país.



*No te dejes confundir
con todo lo que te ofrece
la publicidad. Procura
mantener un peso
adecuado por tu salud, no
para alcanzar estándares
de belleza irreales.
¡Cuidemos nuestro cuerpo!*

Alimentación de la embarazada

La mujer y los cambios durante el embarazo

Durante el embarazo es usual que la futura madre experimente fluctuaciones bruscas del humor a pasando de la euforia a la tristeza con facilidad. Ovarios: Cesa el proceso de ovulación debido a inhibición de la pituitaria por niveles altos de estrógeno y progesterona. Así mismo aumenta su tamaño debido al aumento en la vascularidad, de ansiedad, inquietud, hipersensibilidad, edema y formación del cuerpo lúteo.

Inseguridad, temor, melancolía, desgano, e incluso

depresión, por eso es importante el apoyo familiar y en casos de que estos estados sean persistentes consultar con el personal especializado.

En los líquidos del cuerpo: Aumenta el volumen sanguíneo en un 50% con respecto a una mujer en condiciones normales y se acompaña de un aumento en los glóbulos rojos de un 18%

Unidos a estos cambios a nivel psicológico se dan una serie de cambios fisiológicos corporales, en función de las necesidades de hemoglobina y como consecuencia se presenta lo de formación de bebé. Entre los principales se pueden mencionar:

En corazón y pulmones: Durante el embarazo

Útero: Es el lugar más importante del embarazo, ya que es donde se produce la gestación, el óvulo fecundado y se produce el desarrollo del embrión. Su crecimiento comienza desde el principio del embarazo y en apenas 9 meses su tamaño aumenta de 6 cm a 32-33 cm, su peso pasa de 50 a 60gr a más de 1 kg y su capacidad aumenta de 2 o 3 ml a 4 o 5 lts.

disminución de la presión arterial que se normaliza alguno de estos cambios explican la dificultad para respirar en algunas embarazadas.

En dientes y encías: Estas pueden sangrar y estar más delicadas, por lo que es necesario visitar al odontólogo regularmente.

En el estómago y los intestinos: Al comienzo puede haber náuseas, vómitos, deseos insaciables y rechazo a algunos alimentos. Entre otros cambios puede haber estreñimiento, prolapso hemorroidal, regurgitación y pirosis o acidez.

Piel: Debido al aumento de la irrigación sanguínea la futura mamá se ve más resplandeciente, con un hermoso tono de piel, su cabello crece más abundante y fuerte, pero además puede experimentar aumento de la temperatura corporal, padecer de estrías rojizas en abdomen, mamas y muslos, así como acné y oscurecimiento de la piel de la cara (cloasma) o arañas vasculares por aumento de los niveles de estrógeno, los cuales suelen desaparecer al finalizar el embarazo.

En los riñones: Puede aumentar la pérdida de proteínas, glucosa y vitaminas hidrosolubles por la orina y disminuir la capacidad para eliminar agua. Como consecuencia hay edema o inflamación por retención de líquidos en piernas y tobillos.

Neurológicos: Pueden presentarse calambres nocturnos, ya que disminuye la cantidad de calcio en la sangre.



8

Alimentación de la Mujer



Gente DE
Maíz

SERIE NUTRIENDO CONCIENCIAS PARA VIVIR BIEN

