

8

Alimentación de la Mujer

SERIE NUTRIENDO CONCIENCIAS PARA VIVIR BIEN



Gente DE
Maíz
FONDO EDITORIAL



Gobierno Bolivariano
de Venezuela

Ministerio del Poder Popular
para la Alimentación

Ministerio del Poder Popular
para la Educación

200
BICENTENARIO

“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”.

A handwritten signature in black ink, consisting of a vertical line on the left, a horizontal line across the middle, and a series of vertical strokes on the right that form the letters 'H' and 'F'.

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



VICEPRESIDENTE DE SEGURIDAD Y SOBERANÍA
AGROALIMENTARIA
MG. Carlos Osorio Zambrano

MINISTRO DEL PODER POPULAR PARA LA
ALIMENTACIÓN
Cnel. Yvan Bello Rojas

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 y 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.

Por último está la Franja Gris que aporta principalmente azúcares o carbohidratos sencillos cuyo consumo excesivo puede causar enfermedades, por lo tanto se recomienda comerlos con moderación, aproximadamente 3 cucharaditas 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.

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.

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).

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.
- Previene alteraciones gastrointestinales.
- Previene la aparición de la anemia.

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.

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).

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 y embarazadas, grupos cuyos requerimientos son particularmente elevados.

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 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.

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.

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 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.

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

otros alimentos de la franja azul del Trompo. La lactasa o azúcar de la leche es especialmente favorecedora para absorber este mineral.

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 posmenopáusica.

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, también ayuda a fortalecer las defensas del cuerpo y mantener la función reproductiva.

La mujer en edad reproductiva debe ingerir 800 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 enriquecidas.
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, meruy, 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

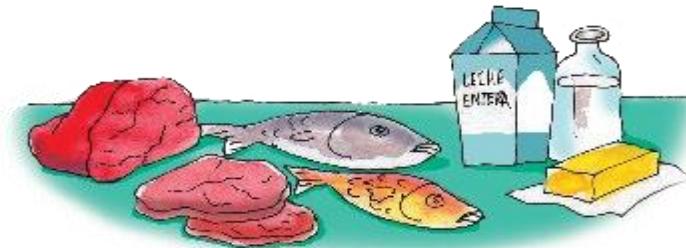
La vitamina D se asocia con la prevención del raquitismo y la osteomalacia o ablandamiento de los huesos. Si bien el ser humano puede sintetizar esta vitamina al entrar en contacto la piel con la luz solar, es necesaria la ingesta de sus precursores, como carnes, lácteos y grasas.

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.

La práctica de actividad física diaria conlleva muchos beneficios a la salud que están especificados en el libro Trompo de los Alimentos de esta serie, los cuales son aplicables a cualquier edad o género.



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 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.

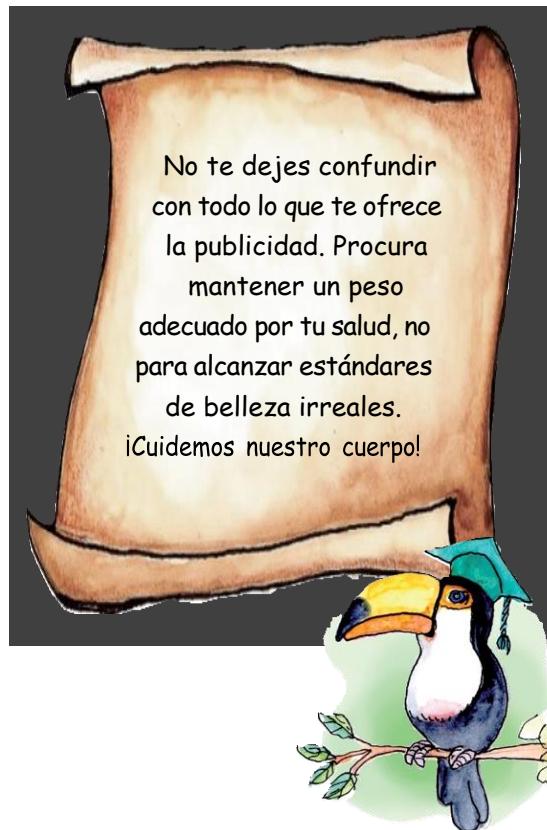


¿Qué podemos hacer ante esta situación?

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 pasando de la euforia a la tristeza con facilidad. Igualmente son comunes, entre otras, sensaciones de ansiedad, inquietud, hipersensibilidad, 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.

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

Útero: Es el lugar más importante del embarazo, ya que es donde se produce la gestación, recibe 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.

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, edema y formación del cuerpo lúteo.

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% aproximadamente, como no aumentan en igual proporción hay una menor concentración de hemoglobina y como consecuencia se presenta lo que se conoce como anemia del embarazo.

En corazón y pulmones: Durante el embarazo aumenta la frecuencia cardíaca, puede haber disminución de la presión arterial que se normaliza en el tercer trimestre, 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.

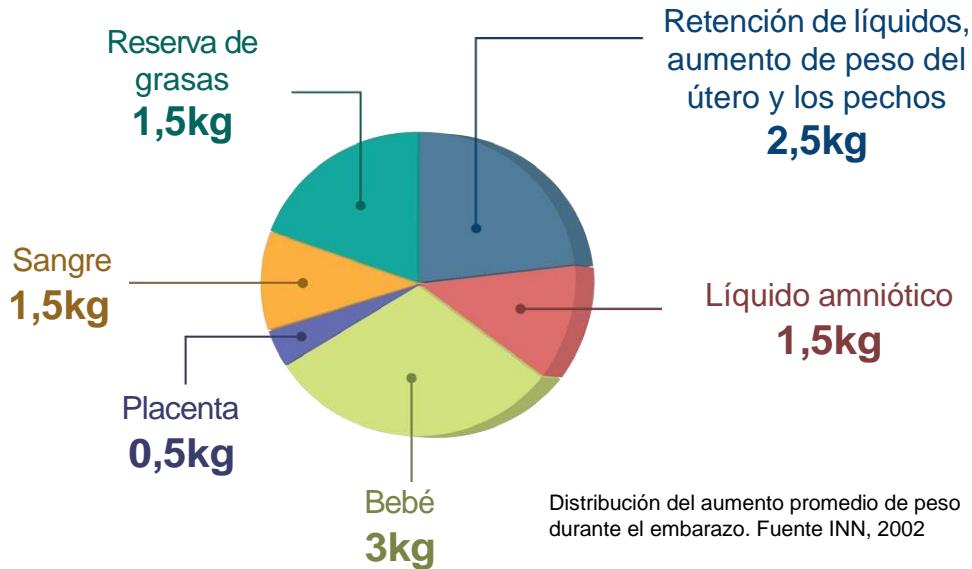


En la composición corporal: Las reservas de grasa en la madre se forman en la primera mitad de la gestación, después aumentan poco, alcanzando al final del embarazo un total de 3 a 4 kg de grasa. Estas reservas son utilizadas después del parto para satisfacer las demandas del gasto energético durante la Lactancia.

Aumento de peso: No existe regla universal para el aumento de peso durante la gestación, usualmente el mismo responde a la formación de nuevos tejidos, desarrollo del feto y de la placenta, así como el peso del niño o la niña al nacer, aumento del

volumen sanguíneo y reservas de tejido graso, las cuales serán necesarias para la producción de leche materna durante el periodo de Lactancia.

La deficiencia de peso antes del embarazo así como la ganancia inadecuada durante el mismo, representan un gran riesgo para el o la bebé ya que puede generar carencias nutricionales que más adelante repercutirán en su capacidad de aprendizaje o generar complicaciones en la madre tales como diabetes gestacional, hipertensión gravídica (durante el embarazo), flebitis, así como riesgos de un parto complicado.



Es importante que la ganancia de peso sea vigilada mediante control obstétrico, a fin de evitar daños tanto para el niño y la niña, como para la madre. A continuación se presentan recomendaciones para la ganancia del peso gestacional.

GANANCIA DE PESO SUGERIDA EN EL EMBARAZO

Condiciones de la madre o características del embarazo	Ganancia de peso sugerida
Con deficiencia de peso antes del embarazo	12 a 18 kg
Peso normal	9 a 12 kg
Sobrepeso	7 a 9 kg
Obesa	4 a 6 kg
Embarazo múltiple	Hasta 20 kg

GANANCIA DE PESO RECOMENDADA PARA EMBARAZADAS ADOLESCENTE

Peso en kg.	Ganancia de peso sugerida
Bajo peso	12,5 a 18 kg
Peso normal	11,5 a 16 kg
Alto	7 a 11 kg
Obesa	6 kg

Fuente: INN. Lactancia Materna, orientaciones al personal de salud, 1998

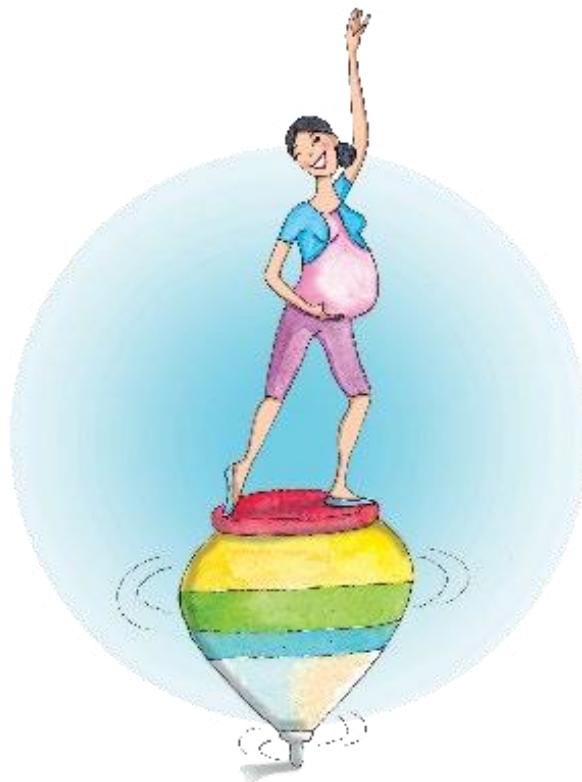


Necesidades de energía y nutrientes durante el embarazo

Durante el embarazo aumentan los requerimientos nutricionales de la madre, debido a los cambios fisiológicos y corporales que ocurren en su organismo y en el feto en formación, siendo necesario el aumento del aporte energético diario en 263 calorías, el cual puede ser compensado con el consumo de una o dos raciones adicionales de fruta al día. La energía aportada por la dieta es obtenida principalmente de los carbohidratos y las grasas, mientras que las proteínas son usadas para la formación de órganos y tejidos.

Carbohidratos: Las recomendaciones se estiman entre 50 y 60% de las calorías totales y lo ideal es que esta energía la aporten principalmente carbohidratos complejos provenientes de cereales como arroz, maíz, entre otros. Unido a las frutas y las hortalizas que también aportan este nutriente.

Grasas: Se recomienda un consumo de grasas equivalente a 30% de las calorías diarias.



El consumo de frutas y hortalizas frescas con altas dosis de potasio (tales como melón, patilla, zanahoria, auyama, lechuga, acelga, lechosa y cambur) ayuda a evitar la retención de líquidos propia del embarazo.

Energía (kcal / día)	2.500
MACRONUTRIENTES	
Proteínas (g /día)	76
Carbohidratos (g /día)	362
Grasas (g /día)	80

MINERALES	Unidades (mg /día)
Hierro	30
Calcio	1.000
Fósforo	700
Magnesio	400
Flúor	3
Yodo	200
Cobre	2,2
Selenio	65
Zinc	15

VITAMINAS	
Vitamina A (ER /día)	800
Vitamina C (mg /día)	70
Ácido Fólico (mg /día)	600
Tiamina (mg /día)	1,4
Riboflavina (mg /día)	1,4
Niacina (mg /día)	18
Vitamina E (mg /día)	10
Vitamina D (mg /día)	10
Vitamina K (mg /día)	65
Vitamina B ₁₂ (mg /día)	2,6
Vitamina B ₆ (mg /día)	1,9
Ácido Pantoténico (mg /día)	6
Biotina (mg /día)	30
Colina (mg /día)	450

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

Micronutrientes de mayor importancia en el embarazo

Vitamina C: Se sugiere aumentar el consumo de alimentos ricos en esta vitamina, como las frutas cítricas, guayaba, lechosa, mango y piña; y las hortalizas como el pimentón, pepino, perejil, ají, coliflor. En algunos casos es necesario suplementar con una dosis no mayor de 70 mg. al día (Fuente: INN. Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana. Revisión 2012).

Ácido fólico: Las demandas de esta aumentan por la formación de eritrocitos durante el embarazo y por el crecimiento del feto y la placenta. La deficiencia se manifiesta en forma de anemia megaloblástica. Las cantidades necesarias de ácido fólico que requiere la mujer embarazada (600 microgramos/día) no pueden ser aportadas sólo por la alimentación y se requiere suplementar por vía oral con una dosis de 400 microgramos al día (Fuente: INN. Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana. Revisión 2012).

Hierro: Es necesario para la producción de hemoglobina, tanto para la madre como para el feto. Las demandas de hierro aumentan significativamente después del segundo trimestre del embarazo y no pueden satisfacerse sólo con la alimentación.

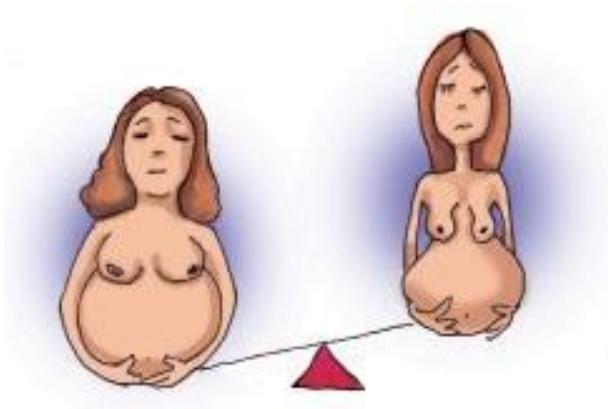
La absorción varía según las reservas del organismo, por esto es necesario suministrar suplementos orales de hierro a la embarazada, a fin de evitar la anemia. Se recomienda aumentar en lo posible la ingesta de alimentos ricos en hierro y suplementar con una dosis de 60 mg dos veces por semana y en caso de presentarse anemia (hemoglobina menor a 11 g/día) se debe suplementar con 60 mg al día (Fuente: INN. Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana. Revisión 2012).

Calcio y fósforo: Son minerales importantes para la formación del esqueleto fetal. Durante el embarazo se recomienda aumentar la ingesta de calcio a 1.240 mg/día y de fósforo a 700 mg/día a través de una alimentación balanceada (que incluya por ejemplo: 1 vaso de leche, 1 vaso de yogur, 2 rebanadas de queso blanco duro, ½ pechuga de pollo, 1 taza de caraotas negras, 2 cucharadas de avena en hojuelas, 1 tomate, 1 zanahoria, 1 naranja, ½ plátano, 2 papas cocidas, 1 vaso de jugo de tamarindo y 1 cambur guineo) (Fuente: INN. Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana. Revisión 2012).

Casos de especial atención

El estado nutricional debe considerarse con mucha atención antes y durante el embarazo, ya que éste se relaciona íntimamente con los riesgos que se puedan presentar durante esta etapa y en el momento del parto. Los riesgos no son sólo para la madre también pueden afectar de manera irreversible a la niña o el niño.

Existen tres condiciones en que la embarazada se considera con riesgo nutricional, éstas son las siguientes: embarazada con déficit nutricional o con bajo peso, embarazada con sobrepeso y embarazada adolescente.



Embarazada con déficit nutricional

Es aquella que posee un peso menor al adecuado y recomendado para su talla y además para su edad gestacional (se refiere al tiempo de embarazo).

Esta condición tiene los siguientes riesgos:

- Pérdida del embarazo.
- Generar como producto final del embarazo una niña o un niño con bajo peso o con alguna malformación.
- Infecciones durante el post-parto, debido a que el déficit nutricional afecta el sistema inmunológico de la mujer.
- Dificultad respiratoria durante el trabajo de parto.
- Anemia agravada, aunque generalmente las embarazadas presentan cuadros de anemia, en las embarazadas desnutridas este déficit se acentúa.

¿Cómo identificar a las embarazadas desnutridas?

Identificar si una embarazada está desnutrida es un tanto difícil, sin embargo hay formas de detectar ciertas señales de riesgo que permiten alertar en este sentido, entre estas señales tenemos:

- Mujeres en situación de alto riesgo; mujeres de familias muy pobres, desempleadas, viudas o abandonadas por sus compañeros, mujeres que han tenido muchos hijos o hijas en un corto período de tiempo; mujeres con enfermedades (como tuberculosis, neumonías, síndromes diarreicos); adolescentes embarazadas.
- Mujeres delgadas y deprimidas.
- Madres que han tenido niños o niñas de pequeño tamaño y malnutridos, con peso y talla bajos al nacer, prematuros o enfermos.

Nutrición para la embarazada desnutrida

Todas las mujeres de las que se sospeche desnutrición necesitan suplementación alimentaria, por lo tanto deben ser referidas al centro de salud más cercano, además requieren la ayuda de organizaciones de bienestar social para mejorar sus condiciones de vida, lo que les permitirá superar esta problemática.

Embarazada con sobrepeso

Es aquella que posee un peso mayor al adecuado y recomendado para su talla y además para su edad gestacional. Esta condición tiene los siguientes riesgos:

- Desproporción feto – pélvica, sufrimiento fetal, pérdida del embarazo.
- Generar como producto final del embarazo un niño o niña grande (con un peso y talla mayor al promedio). Estos niños tiene mayor riesgo a padecer de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión arterial, obesidad, enfermedades del corazón, entre otras, en la vida adulta.
- Complicaciones obstétricas como: parto prolongado, problemas renales, diabetes gestacional e hipertensión y eclampsia.

Nutrición para la embarazada con sobrepeso

El embarazo no es una etapa adecuada para promover la pérdida de peso, sin embargo, tampoco es adecuado que se gane más peso del requerido (7 a 9 kg). Debe igualmente comer acorde al Trompo de los Alimentos, evitando la ingesta indiscriminada de bebidas azucaradas y golosinas que le brinden calorías adicionales innecesarias.

Embarazada adolescente

Es aquella cuyo embarazo ocurre antes de los 19 años de edad. Esta condición tiene los siguientes riesgos:

- Abortos espontáneos, lo que puede provocar la muerte tanto de la madre como del feto.
- Complicaciones médicas como hipertensión, anemia, crecimiento inadecuado del feto durante el embarazo, parto prematuro y/o placenta previa.
- Mayor probabilidad de que el recién nacido presente bajo peso al nacer.
- Desnutrición de la madre, ya que las adolescentes tienen mayores necesidades nutricionales que las embarazadas adultas, debido a que son dos los organismos que están en crecimiento, el de la madre y el del futuro bebé.
- Incremento de conflictos emocionales, lo que conlleva a presentar conductas autodestructivas como: aborto provocado, abuso de alcohol, drogas, alimentación inconsecuente y pobre; y cambios frecuentes en la pareja sexual.

Nutrición de la embarazada adolescente

Implica el aumento de las necesidades de energía y nutrientes, lo que obliga a suplementar la dieta en algunos nutrientes para cubrir las necesidades tanto del feto como de la madre. De allí la importancia de remitir a la embarazada adolescente, con carácter de urgencia, a la consulta médico - nutricional más cercana.



Menú ejemplo para la mujer embarazada

Aporte: 2.500 kilocalorías

DESAYUNO		
Cebada con leche	Leche completa	1 taza (240 cc)
	Cebada en grano	1 cucharada (15 gr)
	Azúcar	1 cucharadita (5 gr)
Sándwich de jamón	Pan	2 rebanadas (60 gr)
	Jamón	1 rebanada (30 gr)
	Margarina	1 cucharadita (5 gr)
Jugo de naranja natural (sin azúcar)		½ vaso (120 cc)
MERIENDA		
	Yogur natural	2 unidades
	Galletas de soda	2 paqueticos (60 gr)
ALMUERZO		
Pescado a la plancha	Filet de pescado	1 unidad mediana (90 gr)
	Aceite	1 cucharadita (5 cc)
Yuca Salcochada		1 taza
Ensalada mixta	Tomate y lechuga	1 taza (½ taza c/u)
	Cebolla y pepino	1 taza (½ taza c/u)
	Aceite	2 cucharaditas (10 gr)
Jugo de parchita	Pulpa de parchita	½ taza
	Azúcar	1 cucharadita (5 gr)

MERIENDA	Yogur natural	1 taza (240 cc)
	Piña	1 taza
	Galletas tipo María	2 paqueticos (60 gr)

CENA		
Arroz con pollo	Pechuga de pollo	1 unidad (60 gr)
	Tomate, pimentón, ajo, cebolla	1 taza (200 gr)
	Aceite	1 cucharadita (5 cc)
	Arroz	1 taza (70 gr)
Ensalada de repollo con zanahoria	Repollo	½ taza
	Zanahoria	½ taza
	Aceite	1 cucharadita (5 cc)
Jugo de lechosa	Lechosa picadita	1 taza
	Azúcar	1 cucharadita (5 gr)

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición, 2014.

Alimentación de la mujer en período de Lactancia

La mujer y la Lactancia Materna

Durante este proceso las necesidades de energía y nutrientes de la madre son mayores que las necesidades durante el embarazo, porque aumentan las demandas para cubrir el gasto metabólico de la síntesis y secreción de leche materna y el mantenimiento de su estado nutricional.

Se ha estimado que la tercera parte de la ganancia de peso durante el embarazo constituye tejido graso de reserva que durante la Lactancia es utilizado para cubrir el gasto energético que genera este período. En los primeros días después del parto hay una pérdida rápida de peso y después, se pierden entre 0,5 a 1,0 kg mensual si la lactancia se realiza a libre demanda del recién nacido. Algunas veces la pérdida de peso puede ser más lenta.



NECESIDADES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES DURANTE LA LACTANCIA MATERNA

Energía (kcal /día)	2.700
---------------------	-------

MACRONUTRIENTES

Proteínas (g /día)	79
--------------------	----

Carbohidratos (g /día)	390
------------------------	-----

Grasas (g /día)	90
-----------------	----

MINERALES

Unidades (mg /día)

Hierro (mg /día)	15
------------------	----

Calcio (mg /día)	1.000
------------------	-------

Fósforo (mg /día)	700
-------------------	-----

Magnesio (mg /día)	360
--------------------	-----

Flúor (mg /día)	3
-----------------	---

Yodo (mg /día)	200
----------------	-----

Cobre (mg /día)	2,2
-----------------	-----

Selenio (mg /día)	75
-------------------	----

Zinc (mg /día)	19
----------------	----

VITAMINAS

Vitamina A (ER /día)	1.300
----------------------	-------

Vitamina C (mg /día)	90
----------------------	----

Ácido Fólico (mg /día)	500
------------------------	-----

Tiamina (mg /día)	1,5
-------------------	-----

Riboflavina (mg /día)	1,6
-----------------------	-----

Niacina (mg /día)	17
-------------------	----

Vitamina E (mg /día)	12
----------------------	----

Vitamina D (mg /día)	10
----------------------	----

Vitamina K (mg /día)	65
----------------------	----

Vitamina B ₁₂ (mg /día)	2,8
------------------------------------	-----

Vitamina B ₆ (mg /día)	2
-----------------------------------	---

Ácido Pantoténico (mg /día)	7
-----------------------------	---

Biotina (mg /día)	35
-------------------	----

Colina (mg /día)	550
------------------	-----

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

Orientaciones para la alimentación de la mujer durante la Lactancia

El estado nutricional y la alimentación de la madre no afecta la calidad y la cantidad de la leche materna, ya que el cuerpo de la madre compensa la pérdida empleando sus reservas en caso de ser necesario, a fin de que la leche materna no sufra mayores modificaciones. Aun así, es importante que la alimentación de la madre durante la Lactancia sea balanceada, para que le aporte la energía y los nutrientes necesarios, atendiendo las siguientes recomendaciones generales:

INCLUIR	Alimentos de cada una de las franjas del Trompo en cada tiempo de comida.
	Alimentos ricos en calcio como leche y quesos, a fin de mantener las reservas de este nutriente en el organismo, cubrir los requerimientos adicionales y reponer las cantidades utilizadas para producir la leche materna.
	Alimentos ricos en hierro como carnes rojas e hígado.
	Alimentos ricos en vitaminas y minerales como frutas, vegetales, cereales y granos.
	Alimentos con alto contenido de fibra, a fin de regular el funcionamiento intestinal y prevenir el estreñimiento.
INGERIR	Líquidos, principalmente agua, para reponer el agua que utiliza el organismo en la síntesis de la leche.
MANTENER	Hábitos higiénicos al preparar los alimentos.
MODERAR	El consumo de grasas y azúcar.
	El consumo de sal, que debe ser yodada para evitar trastornos por deficiencia de yodo.
	El consumo de alimentos enlatados y embutidos.

EVITAR	La ingesta de frituras, procurando consumir alimentos preparados con otras formas de cocción como asado, vapor, hervido, horneado, a la plancha.
	El consumo de bebidas alcohólicas.
LIMITAR	El consumo de bebidas como café, té y chocolate, ya que pueden causar irritabilidad, falta de sueño y disminución de la absorción de hierro en la madre, la niña o el niño.



En algunos casos se hace necesario moderar el consumo de algunos alimentos que se caracterizan por ser altamente alergénicos, especialmente si la madre en algún momento ha padecido eventos relacionados con el consumo de estos, tal es el caso de alimentos cítricos, enlatados, mariscos y pescados, maní y frutos secos.

Así mismo, limitar la ingesta de café, té y chocolate ya que son estimulantes que pasan a la leche materna alterando al bebé cuando se consumen en grandes cantidades.

Algunas madres suelen presentar cólicos y flatulencias ante la ingesta de determinados alimentos como: patilla, melón, repollo, brócoli, coliflor y granos o leguminosas, en estos casos es necesario evitar su consumo durante los primeros 4 meses del bebé, a fin de evitar molestias durante esta etapa.

Tabaco: La nicotina es una sustancia capaz de pasar a la leche materna, disminuyendo su producción, por lo que es recomendable no fumar durante el periodo de lactancia, además el humo que queda en el ambiente es capaz de perjudicar la salud del bebé, principalmente sus pulmones.

Alcohol: El consumo excesivo de alcohol disminuye la producción de leche materna y la capacidad de la madre para cuidar del bebé, además de altas dosis de estas bebidas pueden intoxicar muy gravemente al bebé, afectando su desarrollo psicomotor.

Menú ejemplo para la mujer en período de Lactancia

Aporte: 2.700 kilocalorías

DESAYUNO	
Maicena con leche	1 taza (240 cc)
Bollito	1 unidad mediana
Huevo	1 unidad
Jugo de naranja natural (sin azúcar)	½ vaso (120 cc)



MERIENDA	
Lechosa	2 tazas
Galletas de soda	2 paqueticos (60 gr)



ALMUERZO	
Bistec a la plancha	1 unidad mediana (90 gr)
Puré de papas	1 taza (110 gr)
Ensalada Mixta	2 tazas
Plátano sancochado	½ unidad
Jugo de melón	1 vaso





MERIENDA	
Yogur natural	1 taza (240 cc)
Piña	1 taza
Galletas tipo María	2 paqueticos (60 gr)



CENA	
Ensalada de Atún	1 taza
Arepa	1 unidad mediana
Jugo de mango	1 vaso
Leche completa	1 taza (240 cc)



Fuente: Instituto Nacional de Nutrición, 2014.

Actividades sugeridas

Para facilitar el proceso de enseñanza – aprendizaje, se sugieren una serie de actividades que pueden ser adaptadas a los diferentes temas del presente libro, por lo que el promotor(a) o facilitador(a) tendrá la opción de ajustarlas y desarrollarlas en función de la creatividad y receptividad de los y las participantes, así como de la disponibilidad y accesibilidad de recursos.



A continuación algunas recomendaciones para quien dirija la actividad:

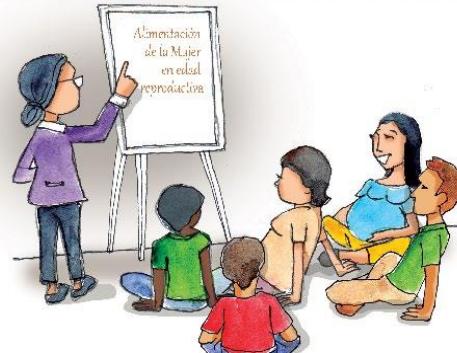
- Socialice con el colectivo las estrategias sugeridas en el presente material a fin de incorporar lo que se considere conveniente.
- Utilice las vivencias de las y los participantes en cuanto a los temas propuestos de manera de hacer más participativa y protagónica la discusión.
- Estimule la curiosidad e invite al análisis.
- Fomente la participación de todas y todos, apelando al pensamiento crítico de los miembros de la comunidad.
- Reflexione con sus compañeras y compañeros de trabajo los resultados, apuntando siempre a soluciones prácticas que incorporen a la comunidad y sus formas de organización.

Técnica grupal

Construcción de una Red Comunitaria de apoyo y defensa para rescatar la labor e importancia de la alimentación de la mujer.

Tema propuesto

Importancia del consumo de nutrientes para la mujer.



Metodología

Abordar el contenido con el aporte de las y los participantes y responder a las inquietudes y necesidades que se presenten en este espacio. Explicar la importancia de los nutrientes para la mujer en edad reproductiva, embarazada y en período de Lactancia Materna, y en qué alimentos están presentes. Describir la importancia que tiene el consumo de una alimentación variada y la práctica de actividad física, para alcanzar un óptimo estado de salud colectiva. Para el proceso de la conformación de la red comunitaria de defensa y apoyo para rescatar la labor e importancia de la alimentación de la mujer, se sugieren los siguientes pasos:

- Realizar una campaña de captación de voluntarios a través de medios comunitarios y/o alternativos.
- Ubicar un espacio en donde se puedan discutir las bases y lineamientos para conformar la Red Comunitaria y que al mismo tiempo funcione como sitio de encuentro para las reuniones que se planifiquen para trabajar en la consolidación de la misma.
- Socializar los aportes y enlistar los acuerdos para el funcionamiento de la Red con todas y todos los miembros del comité.

- Establecer un consenso para determinar las responsabilidades y asignaciones de los representantes del comité de la Red.
- Organizar un cronograma de actividades a desarrollar en defensa de la alimentación de la mujer de la comunidad, por ejemplo: Acompañamiento comunitario a través de talleres teórico-prácticos en materia de alimentación sana, segura y soberana, nueva cultura alimentaria, entre otros. Liderar programas recreativos que promuevan la práctica de actividad física a través del sano esparcimiento, involucrando a todas y todos.
- Realizar seguimiento constante y contraloría a las necesidades e intereses de la comunidad para ser abordados por la Red periódicamente.

Las funciones que cumplirá esta Red serán las siguientes:

- Enaltecer y trabajar en defensa de todas las políticas de inclusión y el derecho a la alimentación que sólo se garantiza en Revolución.
- Formar a la población venezolana en materia de alimentación y nutrición de manera que sean voceros protagónicos en sus comunidades y entornos más cercanos.
- Brindar atención y orientación oportuna en ésta materia a todas y todos los miembros de la comunidad, con especial énfasis en la mujer.
- Promover la participación colectiva de la comunidad en la construcción de la nueva cultura alimentaria, tomando como base fundamental la Lactancia Materna como primer acto de Seguridad y Soberanía Alimentaria.

Materiales y recursos

- Pizarra acrílica
- Material de papelería
- Folletos informativos sobre alimentación sana y balanceada.

Técnica grupal

Construcción de un Fondo de Experiencias: Evitemos los riesgos nutricionales durante el embarazo.

Tema propuesto

Importancia del control de peso durante el embarazo.



Metodología

Explicar las condiciones en la que se considera con riesgo nutricional a una mujer embarazada. Dividir a las y los participantes en tres grupos para conversar acerca de las siguientes temáticas: Embarazada con desnutrición, embarazada con obesidad y embarazada adolescente. Cada grupo debe concientizar y explicar los riesgos o complicaciones durante el embarazo y el parto, tanto para la mujer como para su bebé, según cada temática. Al finalizar, elaborar un mural en la comunidad (en pared o en tela, según los espacios), se sugiere que se realice en un lugar donde se visibilicen las recomendaciones para evitar los factores de riesgo en mujeres embarazadas.

Materiales y recursos

- Material de papelería: láminas de papel bond, hojas blancas, lápices, marcadores, bolígrafos, entre otros.
- Imágenes de mujeres embarazadas con obesidad, desnutrición y embarazo adolescente.
- Pinturas de diferentes colores, brochas, solvente.
- Tela blanca (en caso de no contar con los permisos para hacer el mural en la comunidad).

Técnica grupal

Foro interactivo en la comunidad:
¡Hagamos una guía para el embarazo
y ayudemos a las futuras madres de
nuestra comunidad!

Tema propuesto

Alimentación en la mujer embarazada y
en período de Lactancia Materna.



Metodología

En el foro interactivo las mujeres embarazadas de la comunidad podrán compartir sus experiencias durante este período, así como también aclarar las posibles dudas que puedan presentarse. Con diversos materiales, elaborar una guía para que registren los cambios físicos y psicológicos que presentaron durante su embarazo. En esa guía podrán colocar fotos, en donde se evidencie la evolución de su bebé, además de registrar las dudas que se presentaron en este período para ser consultadas con los especialistas. Es importante que incorporen todos los cambios que experimentaron desde el inicio hasta el final del embarazo con respecto a: Hábitos alimentarios, actividad física, cambios fisiológicos, cambios de humor, recomendaciones y tips.

Materiales y recursos

- Cuadernos, lápices, hojas blancas, marcadores, creyones, bolígrafos, entre otras.
- Cámara fotográfica.
- Recortes de periódicos y revistas sobre la alimentación durante el embarazo.

Técnica grupal

Elaboración de menú adecuado para la alimentación de la mujer.

Tema propuesto

Menú saludable para mujeres embarazadas y en período de Lactancia.

Metodología

A través de una discusión guiada, identificar la importancia y los beneficios que tiene llevar a cabo una alimentación adecuada, durante el embarazo y la Lactancia, cómo debe ser la alimentación durante estas etapas y responder las posibles dudas. Destacar la importancia de la Lactancia Materna como primer acto de Soberanía Alimentaria. Desarrollar con las y los participantes un ejemplo de menú sano, seguro, soberano y sabroso para las mujeres en edad reproductiva, embarazadas y en período de lactancia, destacando la importancia de la manipulación higiénica de los alimentos. Colocar los ingredientes y la receta en papel bond para permitir que las y los participantes puedan visualizarla con facilidad. Dar un tiempo prudencial para la elaboración de las recetas prefiriendo las que resalten nuestra cultura alimentaria. Degustar los platos preparados.

Materiales y recursos

- Láminas de papel bond.
- Marcadores permanentes de varios colores.
- Alimentos propios de la comunidad.
- Utensilios de cocina: tabla de picar, cuchillos, tazas medidoras.
- Utensilios para servir: platos, cubiertos.



Técnica grupal

Diseño de un plan mensual que promueva el seguimiento y control de la alimentación de la mujer.

Tema propuesto

Cuidados y recomendaciones en la alimentación de la mujer



Metodología

Explicar la importancia del consumo de alimentos del Trompo de los Alimentos, según requerimientos de energía y nutrientes. Diseñar por grupos un plan mensual en donde se refleje el dinamismo del Trompo, combinando las distintas franjas. Destacar la importancia de no apegarse a un régimen de dietas estrictas que supriman el consumo de ciertos alimentos, al contrario, evitar caer en estos falsos mitos. Realizar una campaña en la comunidad en donde se promueva el consumo de los alimentos del Trompo para trabajar en defensa de la Seguridad y Soberanía Alimentaria y el impulso de nuestra cultura alimentaria.

Materiales y recursos

- Material de papelería: láminas de papel bond, hojas blancas, lápices, marcadores, bolígrafos, entre otros.
- Imágenes alusivas a la temática.
- Cartulinas para elaborar la publicidad de la campaña.
- Pinturas, pinceles.
- Megáfonos y parlantes necesarios para los voceros de la campaña en la comunidad.

GLOSARIO

Ácido Fólico: Vitamina del complejo B que actúa en diversos procesos de formación celular.

Alergias alimentarias: Son reacciones adversas a los alimentos que tienen en su origen un mecanismo inmunitario.

Alimento alergénico: Alimento que causa alergias alimentarias. Los alérgenos presentes en los alimentos son por lo general proteínas naturales.

Anencefalia: Es un defecto en la fusión de varios sitios de cierre del tubo neural, dando como resultado una malformación cerebral congénita caracterizada por la ausencia parcial o total del cerebro, cráneo, y cuero cabelludo.

Anemia megaloblástica: Disminución de los glóbulos rojos que resulta bien sea de la carencia de vitamina B12, de ácido fólico o de una combinación de ambas.

Ateroma: Conjunto de grasa (principalmente colesterol LDL) y otras sustancias que se acumulan

en forma de placas en las arterias, obstruyendo el transporte de sangre a los tejidos.

Carbohidratos complejos: Azúcares de absorción lenta, los cuales necesitan de un mayor tiempo de digestión. Dentro de este grupo se puede encontrar los tubérculos, cereales de tipo integral, legumbres y frutas, entre otros.

Carbohidratos simples: Azúcares que se absorben en forma rápida, de los cuales se pueden obtener energía en forma casi instantánea. Dentro de este grupo están los dulces, azúcar o sacarosa, miel, mermeladas.

Cloasma o melasma: Manchas irregulares en forma de placas de color amarillo oscuro, que aparecen principalmente en la cara, durante el embarazo.

Cuerpo lúteo: Es una glándula endocrina temporal originada de un folículo post ovulación. Secreta principalmente progesterona que actuará

sobre la mucosa uterina, transformándola en un tejido secretor que luego albergará el óvulo fecundado o embrión.

Desproporción feto-pélvica: Se define como el impedimento del parto por vía vaginal que ocurre cuando el conducto pélvico es pequeño para permitir el paso del feto.

Diabetes gestacional: Es la presencia de glicemia alta (diabetes) que se diagnostica por primera vez durante el embarazo.

Divertículo: Es un saco o bolsa anormal que sale de la pared de un órgano hueco como por ejemplo el colon, causando diverticulosis.

Eclampsia: Aparición de convulsiones o coma durante el embarazo en una mujer después de la vigésima semana de gestación, el parto o en las primeras horas después del parto (puerperio), sin tener relación con afecciones neurológicas.

Equivalentes de Retinol: Medida con la que se designa la cantidad de carotenos necesarios para producir la vitamina A o Retinol.

Eritrocitos: También conocidos como hematíes o glóbulos rojos, se encargan de transportar el oxígeno unido a la hemoglobina.

Estrógeno: Hormona sexual esteroidea de tipo femenina, principalmente producida por los ovarios, la placenta durante el embarazo y en menores cantidades, por las glándulas adrenales.

Flebitis: Es la inflamación de la pared de una vena, que puede ocasionar trombosis. Algunos de los síntomas de la misma son que la zona se encuentre roja, caliente y con dolor.

Grasas de origen animal: Grasas extraídas de cualquier tipo de animal (cerdo, res, piel del pollo), los cuales son ricos en colesterol. A partir de estos se generan productos como manteca, crema entera, mantequilla.

Grasas de origen vegetal: Son grasas extraídas de alimentos de origen vegetal (aceite de maíz, sésamo, ajonjolí, oliva, algodón, maní, manteca vegetal, almendras, mayonesa).

Hemoglobina: Proteína de color rojo característico, presente en los eritrocitos que transporta el oxígeno.

Hierro hemínico: Es el hierro de origen animal que se aprovecha mejor por el organismo y sus fuentes son: carne de res, hígado, yema de huevo, morcilla y demás vísceras.

Hierro no hemínico: Es el hierro proveniente de alimentos de origen vegetal, para su mejor aprovechamiento se recomienda ingerirlo junto alimentos ricos en vitamina A y C.

Mielomeningocele: Es un defecto de nacimiento en el que la columna vertebral y el conducto raquídeo no se cierran antes del nacimiento. Esta afección es un tipo de espina bífida.

Preclampsia: Es una complicación médica del embarazo asociada a hipertensión inducida durante el embarazo.

Progesterona: Es una hormona esteroide involucrada en el ciclo menstrual femenino, embarazo (promueve la gestación), así como la formación del feto.

Sufrimiento fetal: Es una condición en la que el bebé no está recibiendo el oxígeno suficiente cuando no está en el útero, lo cual puede provocar graves problemas de salud.

Urupagua: Es una fruta originaria de la Sierra del estado Falcón, de sabor amargo y apariencia semejante a un almendrán recubierto con una concha dura de color negro.

Vascular: Pertenciente o relativo a los vasos sanguíneos de los animales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bonvecchio, A y Mata, R. (2001). *Pautas técnicas para el manejo alimentario nutricional en situaciones de emergencia y desastres*. Caracas: Instituto Nacional de Nutrición.
- Casanueva E y col. (1995). *Nutriología médica*. México: Editorial Panamericana.
- Casanova, L. A., Muñoz, A. C., Arnal, L. M. L., Tormo, A. V., Orna, J. A. G., López, R. M., & Pérez, J. P. (2013). *Fuentes ocultas de fósforo: presencia de aditivos con contenido en fósforo en los alimentos procesados*. *Diálisis y Trasplante*, 34(4), 154-159.
- Cortés, F; Hirsch, S & De la Maza, M. (2000). *Importancia del ácido fólico en la medicina actual*. *Revista médica de Chile*, 128(2), 213-220. Recuperado el 03 de noviembre de 2014, de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003498872000000200013&lng=es&tlng=es.10.4067/S0034-98872000000200013.
- Instituto Nacional de Nutrición (INN) (2002). *Alimentación y nutrición en grupos vulnerables. Alimentación y nutrición en la mujer. Serie Nutrición Comunitaria. Módulo 6. Sección A*. Caracas: Instituto Nacional de Nutrición.
- Instituto Nacional de Nutrición (INN) (1998). *Lactancia Materna. Orientaciones para el personal de salud*. Caracas: Instituto Nacional de Nutrición.
- Instituto Nacional de Nutrición (INN) (2001). *¿Qué son el hierro y el ácido fólico?*. Caracas: Instituto Nacional de Nutrición.
- Instituto Nacional de Nutrición (Revisión 2012). *Tabla de composición de alimentos para uso práctico*. Caracas: Instituto Nacional de Nutrición.
- Instituto Nacional de Nutrición (Revisión 2012). *Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana*. Caracas: Instituto Nacional de Nutrición.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Instituto Nacional de Nutrición, Asociación Venezolana de la Espina Bífida. (2000). *Si eres mujer necesitas conocer acerca del ácido fólico*. Caracas: Instituto Nacional de Nutrición.
- Mahan, L. , Escott, S. y Raymond, J. (2013). *Krause Dietoterapia*. 13 era. ed. España: Gea Consultoría Editorial.
- Marco, E y Blanco, B. (1997). *Alimentación de la embarazada y de la madre lactante*. Caracas: Mimeo.
- Nelson, J y col. (1996). *Dietética y nutrición. Manual de la clínica mayo*. 7ma ed. España: Mosby / Doyma libros.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), Departamento de Agricultura. (2002). *Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo*. Colección FAO: Alimentación y nutrición N° 29. Capítulo 11. Recuperado el 03 de noviembre de 2014, de <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s0f.htm#TopOfPage>.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2009). Salud de la mujer. Recuperado el 03 de noviembre de 2014, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs334/es/>
- Suarez de Ronderos, M. (2003). *Ácido Fólico: nutriente redescubierto*. Recuperado en: <http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022003000100002&lng=en&nrm=iso>. ISSN 0001-6012.
- Ucsd Wellstart International (1991). *Programa educativo del manejo de la lactancia*. Recuperado en: <http://www.wellstart.org>.