JUSTIFICACIÓN

En el mundo en desarrollo, el consumo medio de alimentos de las gestantes y madres en lactancia está por debajo de las recomendaciones nutricionales establecidas para garantizar un estado nutricional que proteja su salud y la de sus hijos.

Las prácticas culturales, especialmente las creencias populares sobre alimentación, en asocio con las precarias condiciones socioeconómicas, privan a este grupo de mujeres de los alimentos esenciales y, debido a ello, tienden a sufrir deficiencias nutricionales.

Así mismo, la gestación en edades tempranas altera el proceso normal de crecimiento y desarrollo de las adolescentes e interfiere en su plan de vida. Se incrementan los riesgos para sus hijos o hijas, por cuanto es mayor la probabilidad de nacimientos prematuros, bajo peso al nacer y mortalidad en el primer año de vida; además, afecta la salud de la madre.

El Plan Nacional de Alimentación y Nutrición contempla la elaboración de las Guías Alimentarias como una estrategia para contribuir al fomento de estilos de vida saludable, al control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación, a través de mensajes comprensibles que permitan hacer una buena selección y manejo de los alimentos.

Las Guías Alimentarias para gestantes y mujeres en lactancia están dirigidas a mujeres en condiciones normales de salud, con el propósito de proveer información clara y comprensible, para que quienes planeen tener un niño o niña, las gestantes y madres en lactancia seleccionen alimentos y menús que favorezcan las condiciones óptimas de salud. Contemplan siete recomendaciones o guías que se constituyen en una herramienta educativa, la cual busca facilitar la adaptación voluntaria de conductas alimentarias y otras relacionadas con la nutrición, que conduzcan efectivamente a la salud y al bienestar de la población a la cual están dirigidas.

ALIMENTACIÓN RECOMENDADA PARA GESTANTES Y MADRES EN LACTANCIA

Grupos de alimentos		Gestantes		Madres en lactancia	Cantidades equivalentes Un intercambio de cada grupo de alimentos equivale a:
		1 trimestre	2° y 3° trimestres		
		Número de intercambios al día			
1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos		7	7 1/2	8 1/2	1/2 pocillo de arroz cocido, 1 plato de sopa de harina de trigo o avena o maíz o cebada, 1 arepa o pan o envuelto de maíz mediano, 2 calados o tostadas o 5 galletas de soda, 1 tajada de mantecada o 1/2 tajada de ponqué blanco, 1 pocillo de pasta cocida, 2 papas comunes medianas o 10 criollas, 1/2 plátano mediano o 2 astillas de yuca
2. Hortalizas, verduras, leguminosas verdes		2	2	2	1/2 pocillo de ahuyama o 1 zanahoria mediana o 1/2 remolacha, 1 pocillo de verduras cocidas (espinaca, acelga, habichuela), 2 cucharadas soperas de arveja o 1 de fríjol verde
3. Frutas		4	4	4	1/2 pocillo de uchuvas o una tajada de piña mediana, 1/2 banano o naranja o toronja, 1 mandarina grande o pera o mango o manzana o zapote pequeños, 2 guayabas o curubas o duraznos o 1 marcuyá o granadilla medianos, 1 pocillo de papaya o fresas o moras, 2 pocillos de patilla o melón
4. Carne, vísceras, pollo, pescado, huevo, leguminosas secas		2	2	2 1/2	1 pedazo mediano delgado de carne de res o ternera o hígado o pescado (20g), 1 pernil o 1 pierna o 1/2 pechuga de pollo, 2 cucharadas de atún, 3/4 de pocillo de fríjol o lenteja o garbanzo seco (preparados), 1 huevo o una sopa o colada de bienestarina o colombiharina equivalen a 1/2 porción de alimentos de este grupo
5. Leche, kumis, yogur, queso		2	2 1/2	3	1 vaso o pocillo de leche o kumis o yogur sin dulce, 1 tajada grande de queso descremado o 1 pequeña de queso con crema
6. Grasas		8	8	8	1 cucharadita de aceite vegetal o mayonesa, 1 tajada pequeña de aguacate o 1 trozo pequeño de coco, 1 cucharada de maní o 2 1/2 cucharadas de crema de leche
7. Azúcares y dulces		5	5	5	2 cucharadas de azúcar o 1/2 bocadillo o 3 cucharadas de helado, 1/2 pastilla de chocolate dulce o 1 panelita de leche o 1/2 cocada o 1 cucharada de mermelada o arequipe
Energía	Kcal	2.436	2.572	2.840	Kilocalorías y macronutrientes que aportan las porciones de alimentos calculados en cada grupo de alimentos
Proteínas	g %	74 12	80 12	91 13	
Carbohidratos	g %	391 64	411 64	454 64	
Grasas	g %	64 24	68 24	74 23	

Fuente: ICBF, Recomendaciones de consumo diario de calorías y nutrientes para la población colombiana, 1988. Lista de intercambio de alimentos, Universidad Javeriana, 1996.

1. Acuda al control prenatal desde el inicio del embarazo

La gestación es una de las etapas más importantes de la vida, una etapa de cambios, porque el cuerpo se está preparando para dar vida a un nuevo ser.

Es importante que desde el inicio de la gestación las mujeres asistan a la institución de salud al control prenatal, para monitorear su salud y la del bebé durante el embarazo. De ser posible, asistir desde que se planea tener un hijo o hija, para recibir orientación y las indicaciones pertinentes.

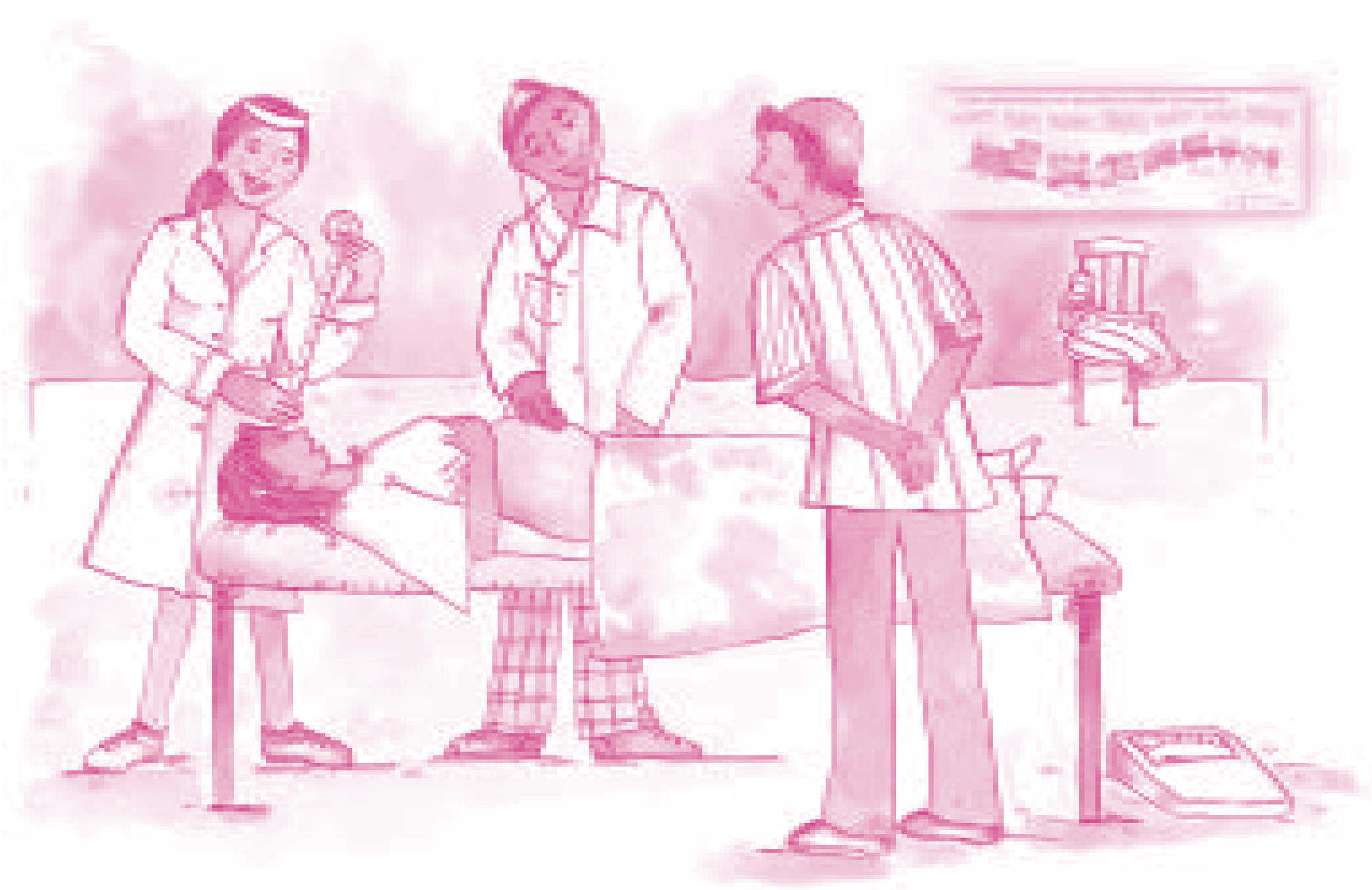
El control prenatal es el conjunto de acciones y procedimientos periódicos, destinados a la prevención, diagnóstico y tratamiento de los factores que inciden durante esta etapa en la madre y en el bebé. Tiene como finalidad que el niño nazca sano y a término, es decir, a los nueve meses, con peso normal y que la madre se mantenga sana y en buenas condiciones para cuidarlo.

Es fundamental conocer el estado nutricional y de salud de la madre, para identificar e intervenir riesgos prevenibles para ella y su futuro hijo o hija; por tanto, es necesario acudir al comienzo de la gestación a la institución de salud.

Mediante este control se busca vigilar la evolución de la gestación, identificar factores de riesgo, determinar el tiempo de gestación, diagnosticar las condiciones de la madre y del bebé, calcular la fecha probable del parto y educar a la madre en aspectos básicos, como signos y síntomas de alarma, nutrición, lactancia materna, cuidados del recién nacido, preparación para el parto y relación de pareja, entre otros.

En la consulta a la madre, se le efectúa un examen clínico y ginecológico completo, que incluye exámenes de laboratorio.

Es importante que la futura madre reciba información y educación y que tenga atención adecuada y oportuna para su cuidado y el de su futuro hijo o hija.



2. Inicie el embarazo en buen estado nutricional

Las condiciones de salud y nutrición de la mujer, antes y durante la concepción, son determinantes para tener un embarazo saludable. Prepararse para iniciar la gestación en buen estado nutricional es un acto responsable que contribuye a prevenir complicaciones y a que el niño o la niña pueda tener un normal desarrollo dentro del vientre materno.

El ideal es que la decisión de iniciar una gestación se tome conjuntamente con la pareja; posteriormente, acudir a un chequeo médico, además de abandonar cualquier hábito que pueda resultar perjudicial para el bebé, como fumar o consumir alcohol, cafeína, así como evitar la automedicación y el consumo de otras sustancias psicoactivas.

Se sugiere mantener una dieta saludable, adecuada en calidad y cantidad de alimentos y realizar actividad física regularmente, para llegar en óptimas condiciones al embarazo. La situación de salud y nutrición de las mujeres, antes y durante la gestación, es uno de los determinantes de los riesgos de morbi-mortalidad materna y perinatal; por tanto, es importante acudir a la institución de salud.

El estado nutricional es un factor que condiciona, en muchos casos, el curso de la gestación. Es sabido que situaciones carenciales de nutrientes pueden provocar alteraciones en el curso del embarazo: partos prematuros, malformaciones fetales, abortos; incluso, la malnutrición severa puede llevar a la mujer a situaciones de infertilidad, impidiendo así la fecundación.

Un adecuado estado nutricional es imprescindible para asegurar la normalidad durante el embarazo. Es importante que la mujer se encuentre nutricionalmente sana o normal, no solo en el momento de la concepción, sino que durante toda la gestación y la lactancia mantenga una nutrición adecuada, que le permita satisfacer las demandas propias y las del bebé.

Así mismo, se recomienda entre embarazos un mínimo de tiempo de 2 años, para permitir la recuperación del organismo materno e iniciar una nueva gestación en adecuado estado de salud y nutrición.



3. Consuma una alimentación variada y suficiente durante el embarazo y la lactancia

Es importante mantener una dieta balanceada, que incluya alimentos de los siete grupos y le permita a la madre adquirir todos los nutrientes necesarios para su bienestar y el de su bebé. El crecimiento fetal durante la gestación y la secreción de leche durante la lactancia son procesos que requieren una mayor cantidad de nutrientes, para satisfacer sus necesidades básicas y las de su hijo o hija.

En la gestante ocurren diferentes cambios, así como también en el bebé en crecimiento. Estas modificaciones producen en el organismo materno demandas de nutrientes adicionales, que deben ser cubiertas mediante un aumento en el consumo habitual de alimentos. No se trata de «comer por dos», es necesario moderar las cantidades que se consuman y seleccionar alimentos nutritivos y frescos preferiblemente. Una ganancia elevada de peso puede hacer la labor de parto mucho más difícil.

La ganancia aproximada de peso durante la gestación es de 12.5 Kg., pero varía entre 7 y 18 Kg., de acuerdo con las condiciones propias de cada mujer. El aumento de peso ocurre fundamentalmente durante el 2° y 3° trimestre del embarazo, para poder cubrir los requerimientos extra de la gestación y la lactancia. El incremento corresponde principalmente al peso de la placenta más el del bebé que se está formando y al aumento de tamaño de los órganos de la mamá; es decir, del útero y de las mamas. Cualquiera de los dos extremos, ya sea el exceso de peso o el déficit del mismo, son perjudiciales para la salud de la embarazada y del bebé en gestación.

Los conocimientos actuales demuestran que la malnutrición durante la gestación conduce a un alto porcentaje de abortos, bajo peso al nacer y nacimientos prematuros; alimentarse de forma variada y suficiente es la mejor opción para la salud de la madre y la del bebé. El bajo peso al nacer y el retardo en el crecimiento intrauterino se asocian con deficiencias neurológicas.

Las demandas nutricionales durante la lactancia son considerablemente mayores que las de la gestación, porque parte de esa energía y muchos de los nutrientes almacenados durante el embarazo se destinan a la producción de la leche.

Los alimentos aportan la energía y las sustancias nutritivas que el organismo necesita, por eso la combinación de ellos en una misma comida asegura un mejor aprovechamiento de las vitaminas y minerales que contienen. La variedad de alimentos en el plato hace más agradable la comida, estimula el apetito y garantiza el cubrimiento de las recomendaciones nutricionales.


ARROZ

Durante la gestación, es esencial para la madre y el bebé una dieta rica en calcio, hierro y ácido fólico. Es importante consumir alimentos fuente de éstos, como productos lácteos, vegetales crudos de hojas verdes, frutas cítricas, cereales fortificados, como la harina de trigo, leguminosas secas, carnes rojas, hígado, vísceras, pajarilla, sardinas y huevos.

Los cereales como el arroz, el maíz y el trigo, y los tubérculos como la papa, son alimentos ricos en hidratos de carbono pero pobres en otros nutrientes. Al combinar cualquiera de ellos con leguminosas secas y un poco de carne o vísceras o pescado o huevo mejoran su aporte de proteínas y de hierro.

Para que el hierro se absorba necesita de la vitamina C, que contienen las frutas como guayaba o naranja. Al combinar estos alimentos con hortalizas y verduras se mejora el aporte de folato y de vitaminas A y C. Para aprovechar mejor el ácido fólico de las verduras de hoja verde (espinaca, acelga, lechuga) se deben consumir, preferentemente, crudas.

Si se agrega un alimento de origen animal (carne o vísceras o pollo o pescado o huevo), así sea en pequeña cantidad, mejora el aporte y la absorción de casi todos los nutrientes.

Se debe evitar el consumo de té o café con las comidas, porque disminuyen la absorción de nutrientes muy importantes durante la gestación y la lactancia, como el hierro y el zinc.

Entre los factores que afectan negativamente la producción de leche materna, cabe mencionar el alcohol, el café y el tabaco.

Un adecuado suministro de calcio ayuda a disminuir los calambres, y consumir productos lácteos en la noche (yogur o leche), antes de acostarse, ayuda a evitarlos.

Comer sal en exceso puede contribuir a la retención de líquidos y a hincharse, por este motivo, se debe consumir moderadamente. Es importante tener en cuenta que la sal siempre debe ser yodada y fluorada.


LECHE
ARROZ

4. Consuma los suplementos nutricionales de calcio, hierro y ácido fólico, suministrados en el control prenatal

El hierro, el ácido fólico y el calcio son micronutrientes necesarios para el normal funcionamiento del organismo. Durante la gestación y en el periodo de lactancia, éstos adquieren un papel aún más importante.

Es por ello que durante el control prenatal estos micronutrientes deben ser entregados como complemento de los alimentos que son fuente de éstos y cubrir las necesidades adicionales que la mujer tiene durante la gestación y el periodo de lactancia, para contribuir al crecimiento y desarrollo del bebé.

Para Colombia la norma de atención a la gestante establece que se formule calcio durante la gestación, además de hierro y ácido fólico durante todo el embarazo y hasta el sexto mes de lactancia.

El ácido fólico debe iniciarse al comienzo de la gestación y en lo posible desde antes, con el fin de prevenir algunas malformaciones congénitas, para las cuales esta vitamina ejerce un papel protector, y durante la gestación porque previene el bajo peso al nacer.

El suplemento de hierro se debe consumir con suficiente agua o jugos de fruta ricos en vitamina C, porque se asimila más fácilmente, por eso no se recomienda consumirlo con leche, café ni té.

Durante la gestación, el calcio se considera un factor protector que reduce el riesgo de complicaciones hipertensivas, como la preeclampsia y eclampsia.

Estos suplementos, junto con el consumo de una alimentación variada y suficiente, se convierten en factores protectores para la salud de la gestante y de su hijo o hija.


E.P.S.
I.P.S
FARMACIA
CALCIO
HIERRO
SOPA POLLO

5. Evite el embarazo antes de los 18 años

En la adolescencia, el organismo no está desarrollado totalmente; la gestación en esta etapa incrementa el riesgo de enfermar y morir.

Muchas adolescentes gestantes presentan bajo peso para su talla y edad gestacional, lo que incrementa los riesgos durante los nueve meses. Esta situación se asocia con bajo peso al nacer y retardo en el crecimiento y desarrollo del bebé, haciéndolo más susceptible a enfermar y morir durante su primer año de vida.

El índice de aborto en las mujeres menores de 19 años es mayor que en las mujeres de mayor edad.

Al quedar en embarazo en la adolescencia, se incrementa el nivel de estrés, lo que influye sobre el estado nutricional y emocional de la gestante, por cuanto las demandas del nuevo ser ponen en riesgo el crecimiento de la propia adolescente, especialmente cuando su nutrición no es óptima.

El estado de estrés y malnutrición afecta el amamantamiento, al no darse las condiciones óptimas en que se debe establecer la lactancia.

Para que los jóvenes asuman una sexualidad sana y responsable, es importante desarrollar la conciencia de los efectos nocivos de las uniones prematuras, y de la importancia de acceder a información y educación veraz y oportuna, acerca de las enfermedades de transmisión sexual, en particular el VIH/SIDA.

Durante la adolescencia, generalmente no se ha logrado la independencia económica, social ni afectiva, de allí que no se está preparado para ser padre o madre tempranamente. Esto implica frustrar un plan de vida, interrumpir estudios y asumir responsabilidades a temprana edad, lo que muchas veces lleva a rechazar al hijo y al maltrato o el abandono.

El aplazamiento de la maternidad y la paternidad, así como el espaciamiento entre las gestaciones y el uso de métodos anticonceptivos, contribuyen no solo a tener una familia de menor tamaño, sino a que los jóvenes y las jóvenes tengan mejores oportunidades para estudiar, se preparen para competir en el mercado laboral y asuman el compromiso de la maternidad con mayor conocimiento de la responsabilidad que entraña la función reproductiva y, en consecuencia, a tener mejor calidad de vida.



6. Amamante por su salud y la de su hijo o hija

A pesar de que en Colombia las madres amamantan a sus hijos al nacer, muy pocas lo hacen de forma exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y aún son menos las que continúan amamantando después del año de edad. Son muchas las razones por las cuales se recomienda la lactancia materna, como la mejor opción para su bebé:

El contacto temprano, en la misma sala de partos, dentro de la media hora siguiente al parto, evita las hemorragias después del parto y favorece el apego y el vínculo afectivo entre la madre y el hijo o hija.

Por sus propiedades nutricionales, la leche materna es el mejor y único alimento que debe tomar el bebé durante los primeros 6 meses de vida y luego se continúa amamantando con alimentación complementaria adecuada, mínimo hasta los 2 años de edad.

El amamantamiento le permite a la madre volver, con más facilidad, a su peso habitual, lo que le genera confianza y aumento de la autoestima; así mismo, reduce el riesgo de cáncer de mama y útero. Los niños amamantados tienen menos riesgo de presentar obesidad.

Las propiedades inmunológicas de la leche materna hacen que el niño o niña se enferme menos y, por consiguiente, la madre no tiene que estar ausentándose de sus labores por esta causa.

Una madre bien informada sobre cómo amamantar, y con apoyo efectivo, reduce de manera importante los problemas que se presentan durante la lactancia, como la congestión mamaria, la mastitis, los quites de retención y demás molestias.

El amamantamiento favorece el desarrollo de las funciones vitales del niño, como son la succión, deglución, respiración y fonación, y se constituye en uno de los principales factores protectores de la salud bucal. La leche materna contiene sustancias que contribuyen al desarrollo del cerebro y de la vista, por eso se relaciona de manera directa con la inteligencia del bebé.

Amamantar reduce costos; además, la leche materna es un recurso natural renovable que no produce contaminación ni degenera el medio ambiente y contribuye a la economía familiar.



7. Comparta la responsabilidad del embarazo y la lactancia con su pareja y su familia

Idealmente, toda gestación debe ser deseada; de no ser así, en el momento que se tenga conocimiento de que un nuevo ser llegará al hogar, se deben dar las condiciones de aceptación. Esta situación cambia la relación de la pareja y la familia, preparándose para recibirlo.

Son muchos los temores o preocupaciones que se tienen durante la gestación y la lactancia, por eso el apoyo de la pareja y de la familia es decisivo para resolverlos y mantener un buen estado de ánimo por parte de todos. Este apoyo es decisivo para hacer frente a los cambios que se producen tanto en la madre como en el hogar.

Compartir la gestación y la lactancia, especialmente con el padre, es importante para que se cree el vínculo entre este y su hijo o hija. El padre también espera a su hijo -al igual que la madre-, trata de identificarlo, reconocerlo, imaginarlo y tener fantasías con él, de allí se van creando sentimientos de apego y los vínculos en esta triada. El resto de la familia asume un papel similar al de la madre y el padre y se va involucrando con el nuevo ser.

Acompañar a la madre a los controles prenatales y al curso psicoprofiláctico va estableciendo sentimientos y responsabilidades compartidas. Ahora el bebé empieza a ocupar su propio espacio, es el momento de fortalecer y reafirmar las relaciones entre los miembros de la familia y prepararse para la llegada del bebé a casa.

El apoyo de la pareja y la familia durante la lactancia es determinante para el éxito de la misma, de allí que no solo la madre deba prepararse, sino también el padre y la familia, quienes deben asumir las tareas del hogar que le permitan el tiempo y la disposición para amamantar. Contar con ellos, e incluso con una actitud positiva por parte de amigos y allegados, hace que se asuma sin temor ni angustia.

El momento del amamantamiento debe ser satisfactorio y placentero tanto para la madre como para el bebé, y este es mayor cuando se comparte en pareja y en familia.

