

Nutrición

EntreNos...

Embarazo y Lactancia Un buen comienzo para un mejor futuro

El estado nutricional de la madre es la base para un adecuado crecimiento y desarrollo del niño desde el embarazo y hasta sus primeros años de vida. Si la mujer comienza el embarazo con un correcto estado nutricional y lo mantiene durante los nueve meses, el niño va a crecer sano y va a tener un menor riesgo de defectos al nacer o de alguna enfermedad en la edad adulta.

¿Cómo lograr un correcto estado nutricional durante el embarazo?

- Manteniendo un **peso adecuado** y controlando que el aumento de peso se dé de una manera gradual. Cada mujer deberá aumentar de acuerdo al peso con el que inició el embarazo.
- Seleccionando una **alimentación sana y variada** que incluya una amplia variedad de alimentos.
- Realizando **actividad física** moderada, siempre consultando previamente con el médico.
- Recibiendo una **adecuada suplementación** de vitaminas (ácido fólico) y minerales (hierro)

El estado nutricional de la madre es la base para el crecimiento del niño. Cuánto mejor se encuentren esas bases más sano y fuerte crecerá el bebé.

¿Qué es una alimentación Variada?

Es aquella que aporta al organismo todos los nutrientes necesarios, para alcanzar un óptimo estado de salud. Y se logra incorporando los siguientes grupos de alimentos....

Grupos de Alimentos	Cantidad de porciones diarias	Qué es una porción
Cereales y legumbres	9	1 miñón de pan francés, 3 galletitas de agua, 1 taza de copos de cereal, polenta, arroz, ñoquis, ravioles. 1 taza de legumbres cocidas (lentejas, porotos, garbanzos)
Lácteos	4	1 vaso de leche, 1 yogurt, queso fresco, queso de máquina.
Carnes y huevos	2	Carne de vaca, pollo (sin piel) pescado, hígado, 1 lata de atún o caballa, 1 huevo tres veces.
Frutas	3	1 unidad chica o ½ unidad grande de: manzana, naranja, mandarina, pera, durazno, banana, etc 1 unidad de: ciruela, kiwi, mandarina

Vegetales	2 – 3 crudas + 2 – 3 cocidas	1 taza de vegetales crudos picados o rallados, 1 taza de verduras de hoja, 1 unidad mediana de papa o batata o choclo (solo cuatro veces por semana)
Grasas y Aceites	3	1 cda sopera de aceite vegetal. 2 cda sopera de crema de leche.

Se aconseja consumir diariamente Vitamina C durante el embarazo. Para ingerir la cantidad recomendada se puede elegir entre cualquiera de estas opciones o una combinación de ellas:

- ❖ 2 naranjas
- ❖ 1 kiwi
- ❖ 4 tomates
- ❖ 1 taza de brócoli hervido

Durante el embarazo es conveniente evitar:

- ✓ Alcohol
- ✓ Cigarrillo
- ✓ Edulcorante que contenga sacarina o ciclamato
- ✓ Cafeína en exceso (café, mate, té, bebidas colas)
- ✓ Yuyos medicinales
- ✓ Cualquier medicamento sin antes consultar con el médico.

Lactancia Materna

La leche materna es el mejor alimento para el bebé, durante los primeros seis meses de vida se recomienda alimentar al niño **exclusivamente** con leche materna.

Los beneficios de la leche materna

La lactancia es tan beneficiosa para la madre como para el niño. El vínculo que se genera en este primer contacto de la madre- niño es muy importante no sólo porque nutricionalmente es el alimento más completo y balanceado para el bebé, sino también porque se desarrollan los vínculos del niño con su entorno.

Para el niño

- Proporciona todos los nutrientes necesarios. Además aporta enzimas que ayuda a proteger al bebé de enfermedades.
- Es segura, no posee riesgos de contaminación.
- La leche materna transmite los sabores de algunos alimentos de la dieta de la madre, así el niño se acostumbra a diferentes sabores.
- Favorece el crecimiento del cerebro del niño y el desarrollo de la inteligencia.
- Fortalece el vínculo, madre- hijo.

Para la madre

- Ayuda a recuperar el estado normal del útero.
- Disminuye el sangrado post- parto.
- Mejora la salud de los huesos.
- Disminuye el riesgo de cáncer de mama y útero.
- Ayuda a perder peso, y recuperar el estado físico del inicio del embarazo.

- Ahorra tiempo ya que no hay que calentarla o prepararla.
- Ahorra dinero, ya que es gratis!

Opciones cuando no se pueda dar de mamar.

Si por razones justificadas no es posible dar lactancia materna, consultar siempre con el médico cuál es la mejor opción para reemplazarla. Las opciones posibles son:

- ✓ **Fórmulas infantiles.** Estas están especialmente diseñadas para los requerimientos que tienen los bebés en esa etapa. Cada madre se asesorará con el pediatra de cuál es la más adecuada para su bebé.
- ✓ **Leche de vaca entera fortificada con hierro, diluida con agua y agregado de azúcar y aceite vegetal.** Esta forma es casera y hay que conocer bien la manera de prepararla, ya que puede contaminarse con mayor facilidad.

