

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA UNA GESTACIÓN Y LACTANCIA SALUDABLES

Maternar



Gestar



Lactar



Alcaldía de
GUARNE



GIANH⁷

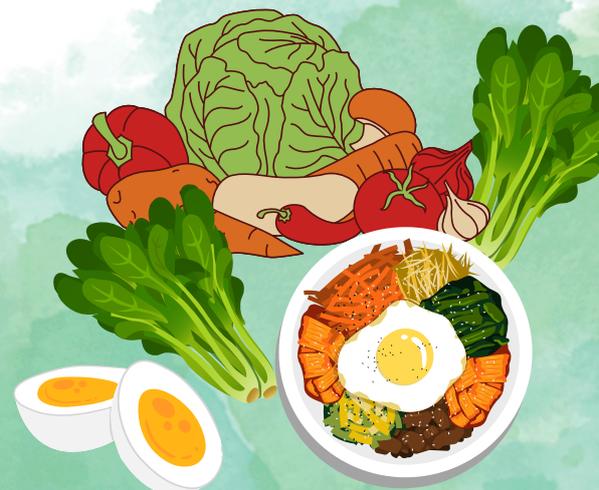
Grupo de Investigación Alimentación
y Nutrición Humana
Escuela de Nutrición y Dietética

1 8 0 3

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

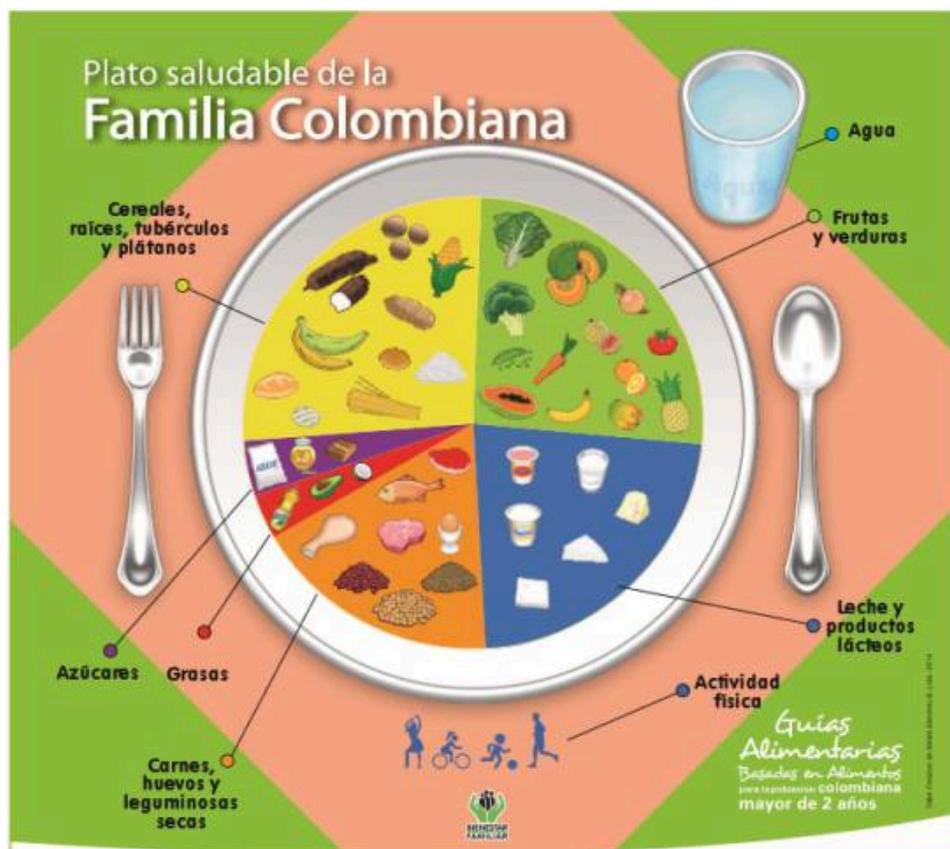
La alimentación previo a la gestación, durante la gestación y la lactancia es trascendental para el buen estado de salud y nutrición de la mujer, los niños y las niñas, e incluso determina en gran medida la salud en la adultez. Problemas como el retraso en el crecimiento intrauterino, el bajo o excesivo peso al nacer, complicaciones de salud de la madre y el recién nacido, complicaciones durante el parto, pueden prevenirse a través de una alimentación óptima que garantice la energía y nutrientes esenciales que se requieren en cada una de estas etapas.

En esta cartilla encontrarás información práctica para una alimentación saludable durante la gestación y la lactancia



¿ QUÉ DEBE LLEVAR UN PLATO SALUDABLE?

Para responder a esta pregunta revisaremos los componentes propuestos en el plato de la familia colombiana, como lo indica el gráfico, un plato nutritivo esta compuesto por diversos grupos de alimentos como lo son: cereales, raíces, tubérculos y plátanos; frutas y verduras; leche y productos lácteos; carnes, huevos y leguminosas secas; y en menor cantidad grasas y azúcares; a lo que sumamos el consumo de agua y la actividad física.



¿CÓMO ALIMENTARME DURANTE LA GESTACIÓN Y LA LACTANCIA?

► **Planifique su alimentación: establezca horarios y espacios para comer.**

Incluya tres comidas principales y dos meriendas, con el fin de evitar largos periodos de ayuno y evitar síntomas gastrointestinales como el reflujo o las náuseas

Cada semana planifique su menú de acuerdo con los alimentos disponibles en el hogar.

Evite omitir cualquier momento de la alimentación, especialmente las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena.)

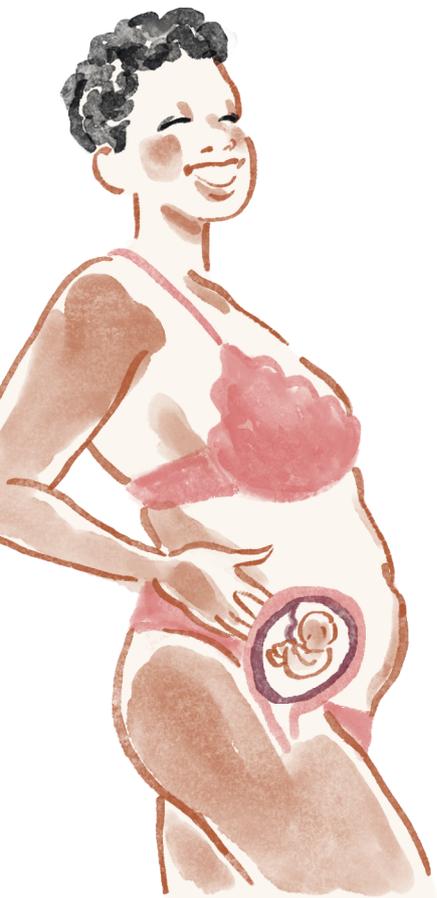
► **Consuma diariamente vegetales como parte de una alimentación saludable.**

Incluya cada día al menos una taza de vegetales en diferentes presentaciones: frescos, cocidos o salteados y combine diferentes colores.

Incorpore vegetales producidos en la región como: zanahoria, brócoli, espinaca, lechuga, tomate.

Mezcle frutas y verduras para preparar ensaladas con diferentes sabores.





➤ **Incluya diariamente alimentos fuente de proteína como lácteos, huevo, carne, pollo, pescados, vísceras, lenteja, frijol, garbanzos.**

Incluya en sus comidas principales un alimento fuente de proteína, prefíralo cocido, salteado o asado.

Consuma las carnes bien cocidas para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.

Acompañe el consumo de leguminosas como el frijol, la lenteja y el garbanzo con cereales como el arroz, para potenciar la calidad de la proteína.

Evite consumir más de dos latas de atún por semana, prefiera aquellos que tengan en la equiteta la menor cantidad de ingredientes y verifique siempre que la lata esté en perfectas condiciones.

➤ **Consuma de 2 a 3 porciones de fruta entera todos los días.**

Establezca diariamente dos momentos del día como el algo o la media mañana para incluir fruta entera.

Incluya en la compra de los alimentos aquellas frutas de temporada y propias de la región.

Prefiera las frutas enteras y evite colar los jugos.



➤ **Incorpore grasas saludables en su alimentación.**

Utilice aceites vegetales como canola, girasol, soya, para la preparación de los alimentos. Prefiera métodos de cocción como el salteado y evite la fritura.

Utilice como aderezo de sus ensaladas o preparaciones aceites como el de oliva y aguacate.

Incorpore aguacate, nueces como maní, almendras y semillas como calabaza, linaza, chía, en preparaciones como ensaladas, fruta picada, yogur con avena.

➤ **Evite consumir productos ultraprocesados.**

Controle el consumo de productos o alimentos de paquete altos en azúcar, sodio, grasas saturadas y trans.

Limite el consumo de de bebidas altas en azúcar, sodio y otros conservantes.

Evite consumir sopas de sobre y cremas instantáneas, prefiera sopas y cremas caseras con ingredientes frescos.

➤ **Incluya diariamente alimentos con buen aporte de fibra.**

Consuma diariamente frutas y verduras frescas.

Incluya en su alimentación leguminosas como frijol, lenteja, garbanzo, en diferentes preparaciones.

Incluya en su alimentación cereales integrales como la avena, arroz, pan integral, quinoa.



➤ **Mantenga una buena hidratación**

Consuma mínimo 8 vasos de agua al día, recuerde que durante la lactancia las necesidades de agua se incrementan y se recomienda consumir 12 vasos de agua.

Utilice un termo o botella para que contabilice la cantidad de líquido que consume en un día.

Establezca metas de consumo del agua en las diferentes jornadas del día.

Evite consumir bebidas azucaradas y prefiera infusiones o aromáticas en sobre sin adición de azúcar o panela.

➤ **Modere el consumo de sal y azúcar.**

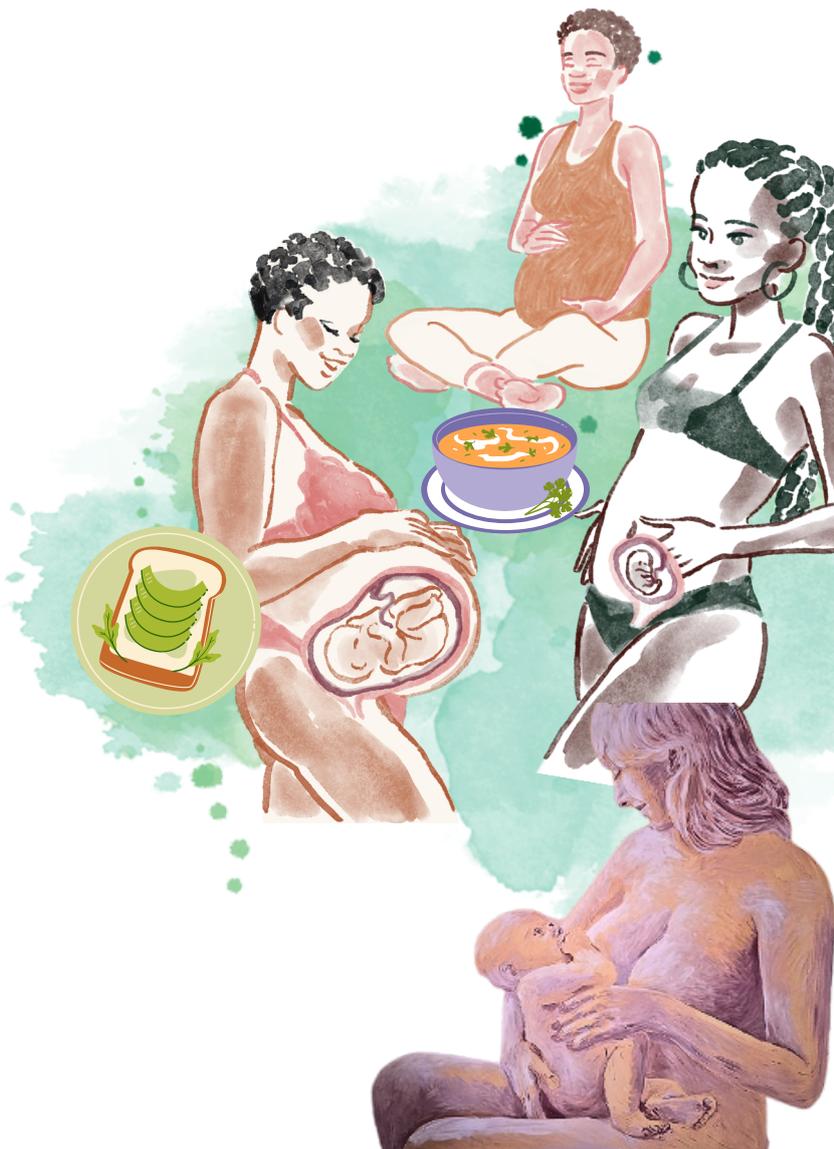
Retire el salero de la mesa y modere el consumo de dulces y azúcares como la panela, miel, azúcar morena o blanca.

Otras consideraciones a tener en cuenta

➤ **Incluya diariamente lácteos en su alimentación.**

Consuma tres porciones de lácteos diario (leche, quesos, yogures, leche en polvo) y elija uno de ellos fermentado (yogurt, kumis o Kéfir).

Consuma leche pasteurizada o hervida para minimizar riesgos en salud.





Otras consideraciones a tener en cuenta

Recuerde siempre realizar lavado de manos antes y después de consumir alimentos.

Realice un buen lavado y desinfección de frutas y verduras.

No consuma productos con alto contenido de vitaminas y minerales que no hayan sido indicados por un profesional de la salud.



Si en su cotidianidad usted consume con frecuencia café, modere su ingesta y evite consumir más de 2 tazas de 240ml de café instantáneo, prefiera opciones descafeinadas. Recuerde que las bebidas energizantes contienen dosis elevadas de cafeína, por lo tanto su consumo esta contraindicado en estas etapas.

Encuentre espacios que favorezcan el movimiento, su bienestar físico y mental.



DISFRUTA EL PROCESO



VIGILE SU GANANCIA DE PESO



Comente con su nutricionista o profesional de salud si ha notado un aumento excesivo de peso, o por el contrario, si percibe que ha perdido peso. Tenga en cuenta la ganancia de peso recomendada, de acuerdo con su peso pregestacional.

Ganancia de peso materno según IMC pregestacional.			
Clasificación del IMC pregestacional	Valores de referencia del IMC (Kg/m ²)	Ganancia de peso (g/semana)	Ganancia de peso total
Enflaquecida	<20,0	400 - 600	12 - 18
Normal	20,0 - 24,9	330 - 430	10 - 13
Sobrepeso	25,0 - 29,9	230 - 330	7- 10
Obesidad	>30,0	200 - 230	6- 7

CONSUMA LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Suplementos nutricionales para mujeres getantes y lactantes			
	Acido fólico	Hierro	Calcio
¿Cuánto?	0,4 mg/día o 400 µg/día	30-60mg /día	1200mg de calcio/día
¿En qué periodo?	Mujeres en edad fértil y mínimo hasta la semana 12 de gestación, para reducir el riesgo de padecer defectos del tubo neural. Recomendable en el primer trimestre de lactancia	Durante todo el embarazo y el primer trimestre de lactancia. Vigilar los valores de hemoglobina y ferritina.	Desde la semana 14 para disminuir el riesgo de padecer preeclampsia y hasta el final de la gestación.
¿En qué momento del día?	En ayunas	<ul style="list-style-type: none"> • En ayunas • Con vitamina C para mejorar absorción 	Con las comidas y distribuido durante el día



ASPECTOS A TENER EN CUENTA DURANTE LA LACTANCIA.



- El consumo de cebada o cerveza no aumenta la producción de leche humana. Recuerde que el consumo de bebidas alcohólicas esta contraindicado.
- Consumir malta no aumenta la producción de leche humana, por el contrario es un producto con alto aporte de azúcares y bajo contenido nutricional.
- Tenga cuidado con las infusiones de plantas como anís estrellado, albahaca, estragón e hinojo durante la lactancia.

Brindar lactancia humana de manera exclusiva contribuye a recuperar de manera eficiente el peso pregestacional, previene la hemorragias y favorece la recuperación posparto.

Solicite a su compañero, a su familia o a su red de apoyo, acompañamiento y ayuda en las labores del hogar y la preparación de alimentos.



RECOMENDACIONES DE INGESTA

A continuación encontrarás la recomendación de consumo diario de calcio, hierro, folato y zinc, con alimentos que te aportan estos nutrientes y la cantidad del requerimiento que cubren para que los incluyas como parte de una alimentación variada.

Requerimiento calcio 1000 mg/día

ALIMENTO	PORCIÓN	APORTA	
	Leche de vaca líquida descremada o entera	1 vaso pequeño 200ml	24,6%
	Kumis casero	1 vaso pequeño 200ml	21,2%
	Sardinas enlatadas	2 unidades medianas 100g	24%
	Avena comercial	1 vaso pequeño 250ml	35,5%



Requerimiento Hierro 40mg/día en la gestación

	ALIMENTO	PORCIÓN	APORTA
	Proteína vegetal texturizada	6 cucharadas soperas colmadas	16,3%
	frijol todas las variedades	1 cucharon colmado	8,0%
	Morcilla	1 trozo pequeño 45g	50,5%
	Hígado de res	1/5 de libra 100g (en crudo)	17%



Requerimiento Folato 600 ug/día

ALIMENTO	PORCIÓN	APORTA
 lentejas secas, cocidas	1 cucharon colmado 130g	39,2%
 Frijol cabecita negra , seco, cocido-	1 cucharon colmado 120g	45,1%
 Grabanzo, seco, cocido	1 cucharon colmado 100g	28,7%
 Hígado de res (crudo)	1/5 de libra 100g	41,3%
 Remolacha cocida	1/2 unidad pequeña	7,6%



Requerimiento Zinc 12 mg/día

	ALIMENTO	PORCIÓN	APORTA
	Hígado de res	1/5 libra 100g (en crudo)	32,5%
	Yogurt	Un vaso pequeño 200 ml	15,0%
	Lomo o cañón de cerdo magro.	1/5 libra 100g (en crudo)	15,3%
	Arveja seca, cocida	1 cucharon colmado 157g	13%



Requerimiento de fibra 30g/día

	ALIMENTO	PORCIÓN	APORTA
	Lenteja con guiso	1 cucharón colmado	31,3%
	Guayaba criolla	1 unidad mediana	19%
	Naranja	1 unidad pequeña	11,6%
	Brócoli	1 pocillo chocolatero	9,6%
	Zanahoria	1/2 pocillo chocolatero	5,6%



ESTRATEGIAS CULINARIAS



SALSA BECHAMEL

- 50 gramos de mantequilla
- 1 litro de leche de vaca entera.
- Sal y pimienta al gusto
- Una pizca de nuez moscada rallada (opcional)

PARA PREPARAR LA SALSA

1. En una cacerola, derrita la mantequilla a fuego medio.
2. Agregue la leche mientras sigue revolviendo para evitar grumos o que se pegue.
3. Continúe cocinando la salsa a fuego medio-bajo hasta que espese y alcance la consistencia deseada.
4. Añada sal, pimienta y nuez moscada al gusto.
5. Retire la salsa del fuego y está lista para usar.

USO DE LA SALSA BECHAMEL

- Fortificar de manera saludable recetas caseras como: sopas, cremas y pastas.
- Alternativa a las salsas comerciales
- Debido a la maleabilidad de su sabor puede ser condimentada y utilizada en preparaciones dulces o saladas.



- **Bechamel de ajo:** Agregue ajo picado finamente a la mantequilla derretida antes de añadir la leche.
- **Bechamel de queso:** Añada queso rallado de su elección a la bechamel mientras se cocina para obtener una salsa de queso cremosa.
- **Bechamel de espinacas:** Sofría espinacas picadas en la mantequilla antes de añadir la leche para una salsa de espinaca.

ESTRATEGIAS CULINARIAS

YOGUR CASERO

- 1 litro de leche de vaca entera
- 1 vaso (200ml) de kumis comercial
- 2 cucharas de leche en polvo
- Fruta de elección



- 1** Poner a reposar la leche de vaca hasta que se encuentre a temperatura ambiente.
- 2** Añadir a la leche los 200ml de kumis comercial y mezclar
- 3** Agregar las dos cucharas de leche en polvo y mezclas hasta diluir.
- 4** Tapar la mezcla y ubicar en un lugar fresco, dejando reposar por 24 a 48 horas.
- 5** Pasado el tiempo de fermentación, vaciar a un tarro de vidrio, agregar fruta al gusto y almacenar en el refrigerador.





AQUÍ PUEDES ENCONTRAR INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA LA FAMILIA

GIANH



G. Investigación Alimentación y Nutrición Humana

@GIANHudeA · 8 suscriptores · 3 videos

Bienvenidos al canal del Grupo de Investigación Alimentación y Nutrición Humana de la [...más](#)
udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/investigacion/grupos-investigacion/ciencias-medica...

 Suscrito 



MATERIAL DE APROPIACIÓN SOCIAL DEL CONOCIMIENTO DERIVADO DEL PROYECTO

Relación del estado nutricional, la ingesta dietética y la microbiota intestinal de mujeres lactantes de los municipios de Guarne y Rionegro Antioquia con la microbiota intestinal del recién nacido

AUTOR:

ANGIE CAROLINA DUQUE CASTRILLON
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

ASESOR:

DIANA CAROLINA LONDOÑO SIERRA
GRUPO DE INVESTIGACIÓN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN HUMANA-
UDEA



1 8 0 3

GIANH

Grupo de Investigación Alimentación
y Nutrición Humana
Escuela de Nutrición y Dietética