

GUIA DE ALIMENTACION SALUDABLE

DIRIGIDA A MUJERES EMBARAZADAS



AUTORA:

MARIA FERNANDA ISAMA ALBARAN

IBARRA - ECUADOR

UTN

INTRODUCCIÓN

El país dentro de la política pública y de Desarrollo del Buen vivir en el Objetivo 3, establece mejorar la calidad de vida de las persona en sus diferentes etapas, y estados fisiológicos, es así que durante el periodo de embarazo en la meta 3.2 manifiesta: Ampliar los servicios de prevención y promoción de la salud para mejorar las condiciones y los hábitos de vida de las embarazadas.

El componente de la alimentación y nutrición constituye un área de acción en el ámbito de la salud, que contribuye en la prevención, promoción e intervención en los problemas de salud y nutrición a nivel individual, familiar y colectivo.

Es necesario que la población y el grupo de madres embarazadas conozcan, que durante el embarazo aumentan las demandas de energía y micronutrientes, por lo que una adecuada nutrición promueve la salud materna y permite el crecimiento óptimo del feto en relación a su potencial genético.

El embarazo constituye una de las etapas de mayor vulnerabilidad nutricional en la vida de la mujer. Existe una importante actividad metabólica que determina un aumento de las necesidades nutricionales con relación al periodo preconcepcional. La desnutrición materna pre gestacional o durante el embarazo se asocia a un mayor riesgo de morbimortalidad infantil, en tanto que la obesidad también constituye un factor importante de riesgo, al aumentar algunas patologías del embarazo, la proporción de niños macrosómicos y por ese mecanismo, las distocias y complicaciones del parto.

JUSTIFICACION

La guía nutricional se elaboró con el fin de ayudar a las mujeres embarazadas a seleccionar los alimentos que le proporcionarán los nutrientes necesarios tanto para la mujer gestante como para el nuevo ser que espera.

Según ENSANUT (2013), el consumo medio de alimentos de las gestantes está por debajo de las recomendaciones nutricionales establecidas para garantizar un estado nutricional de la madre y del niño. De igual manera las prácticas culturales, especialmente las creencias populares sobre alimentación, en sociedad con precarias condiciones socioeconómicas, privan a este grupo de mujeres el consumir alimentos que contengan nutrientes esenciales y debido a ello, tienden a sufrir deficiencias nutricionales.

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.

Las Guías Alimentarias para gestantes están dirigidas para todas las a mujeres embarazadas, para contribuir en una correcta selección de los alimentos. Esta guía 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.

La guía nutricional se elaboró con el fin de ayudar a las mujeres embarazadas a seleccionar los alimentos que le proporción los nutrientes necesarios tanto para la mujer gestante como para el nuevo ser que espera.

3. Objetivos

General

Aportar con una guía alimentaria nutricional, que sirva como herramienta básica para contribuir en el mejoramiento de la calidad de la dieta de las mujeres embarazadas del “Hospital Asdrúbal de la Torre” en la Provincia de Imbabura, Cantón Cotacachi.

Específico

3.1 Proporcionar material educativo que contenga gráficos y contenidos útiles para guiar de manera adecuada a las madres embarazadas con respecto a: selección de alimentos, combinación, variedad, y aporte nutricional.

3.2 Proporcionar alternativas de mezclas alimentarias, que permitan el consumo de una dieta balanceada, fáciles de preparar, nutritivas con alimentos propios de la Zona, y de acuerdo a sus hábitos, creencias y costumbres que son parte de su identidad cultural.



3.3 Socializar la guía, a las madres embarazadas y personal de salud que se encuentra dentro de la unidad de prevención, promoción e intervención de salud.

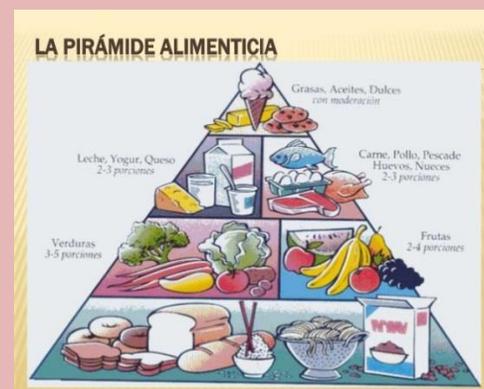
IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

La alimentación debe ser completa y variada, debe adecuarse a esos cambios físicos y fisiológicos, con el fin de satisfacer las necesidades nutricionales de la madre y del bebé, y posteriormente



¿CUÁL ES LA MEJOR FORMA DE ALIMENTARSE?

Como siempre, la alimentación debe ser variada, y la mamá debe consumir diario todos los alimentos de la pirámide, y el número de raciones diarias son 5 comidas. Y consumir, lácteos, cereales, verduras, frutas, carnes, mariscos. Y beber agua.



A CONTINUACIÓN SE MENCIONAN LOS GRUPOS DE ALIMENTOS QUE PUEDEN AYUDAR EN LA ELABORACIÓN DE UN RÉGIMEN ALIMENTARIO



CEREALES: Este grupo se caracteriza por aportar energía, vitaminas se encuentra en las harinas, pastas, panes y las harinas de trigo enriquecidas aportan ácido fólico por estar enriquecidas. Estos alimentos son fuente de energía tanto para el feto como para la madre

VERDURAS: Este grupo aporta vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, es recomendable consumirlas diariamente.

Funciones: Ayuda al proceso de coagulación de la sangre previniendo hemorragias en el feto.



FRUTAS: Las frutas y los zumos de frutas nos aportan agua, azúcares, vitaminas como la vitamina C ; y los minerales como potasio y selenio; y fibra.

Funciones: Importantes para su crecimiento del bebe y mantiene saludable.

LÁCTEOS: Los lácteos como leche , yogur fresco, quesos, natillas, son una importante fuente de proteínas, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12) y son una excelente fuente de calcio, mineral importantísimo para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis.

El calcio en este proceso del embarazo es necesario para la mineralización ósea de la madre y el niño.



CARNES: La carne es una fuente importante de proteínas de alto valor biológico, de vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc.

Funciones: Ayuda a producir los glóbulos rojos que suministran oxígeno a su bebé, y también evitan la fatiga.

HUEVOS: aporta proteínas de elevada calidad, vitaminas (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio). Los huevos aportan nutrientes esenciales en las etapas de crecimiento y en circunstancias fisiológicas especiales como el embarazo, la lactancia y la vejez.

Funciones: Ayuda a producir la sangre adicional que usted requiere, y proporciona las reservas de energía que necesitará para el trabajo de parto.



ACEITES Y GRASAS: Las grasas y aceites deben consumirse con moderación, debido a su elevado aporte calórico. Son mucho más saludables el aceite de oliva virgen, por lo que deben preferirse éstas a las grasas de origen animal. Por lo tanto, debemos limitar el consumo de grasas saturadas de origen animal.

AZÚCARES Y DULCES: El consumo de estos azúcares debe ser moderado, ya que una ingesta elevada puede favorecer el sobrepeso y la caries dental, es recomendable azúcares simples, aconsejando un consumo ocasional de todos los preparados azucarados



AGUA: Este es un nutriente esencial para la salud humana, siempre debe consumirse agua potable, para evitar el contagio de enfermedades y más aún en el período del embarazo, el consumo de agua debe ser por lo menos de 7 a 8 vasos diarios

PARA EVITAR RIESGOS DE MALNUTRICIÓN EN EL EMBARAZO, ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA

Un aporte extra de energía es de 250-300 kcal durante el embarazo.



VERDURAS 3-5 HIGADOS 2-3
PORCIONES SEMANALES

Un aporte extra de ácido fólico, es necesario en una cantidad de 400 mcg, se encuentra principalmente en verduras de hoja verde oscura, el hígado, la fruta, el pan.

Un aporte extra de hierro 50%, se encuentra en las carnes, huevos, pescados, y en poca cantidad en legumbres y los cereales integrales



PESCADOS Y CARNES 2-3
PORCIONES SEMANALES



FRUTAS CITRICAS 2-3
PORCIONES SEMANALES

La vitamina C (presente en frutas acidas, el kiwi, las fresas, el pimiento, las coles, el tomate, etc.) favorece la absorción del hierro procedente de los alimentos vegetales.

Un aporte extra de calcio es de 1200 mg en el embarazo. Fuente: leche y los derivados, como el yogur y el queso. LACTEOS 3-5 PORCIONES DIRAIOS

MEZCLAS ALIMENTARIAS

CREMA DE HOJAS DE QUINUA

INGREDIENTES

1 taza de hojas de quinua cocidas
2 cucharadas de harina de trigo
2 cucharadas de mantequilla
2 tazas de leche
1 litro de agua
Sal y condimentos al gusto



PREPARACIÓN

Diluir la mantequilla, agregar poco a poco, la harina hasta que se dore, dejar enfriar, añadir la leche y cocinar aparte, licuar las hojas de quinua con un poco de agua. Unir las dos preparaciones, condimentar a al gusto cocinar por 10 minutos.

VALOR NUTRITIVO

Aporte calórico (Macronutrientes)

Kcal: 351
Proteína 20%
Grasa 1,64g

(Micronutrientes)

Calcio 27,20g
Hierro 2,64g
Fosforo 172g

CREMA DE COLIFLOR Y QUINUA

INGREDIENTES

1 coliflor pequeña lavada y cortada
1 litro de agua
½ taza de quinua cocida
1 rama de cebolla blanca
1 diente de ajo
1 cucharada de aceite



Sal al gusto

PREPARACIÓN

Preparar un refrito con la cebolla y el ajo. Añadir el agua, cuando esté caliente cocinar la coliflor junto con la quinua. Una vez que la coliflor esté cocida, licuar con el caldo de la cocción. Llevar nuevamente al fuego, hasta que espese ligeramente. Sirva caliente.

VALOR NUTRITIVO

Aporte calórico
(Macronutrientes)
Kcal: 27,52
Proteína 0,63g
Grasa 0,05g

Carbohidrato 1,28g
(Micronutrientes)
Calcio 6,75g
Hierro 0,30g
Fosforo:14,75g

TORTA DE ARVEJAS TIERNAS

INGREDIENTES

- 1 libra de arvejas tiernas cocidas
- 3 huevos
- ¼ de queso fresco rallado
- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 1 taza de leche
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto



PREPARACIÓN

Preparar una salsa blanca dorando la harina en la mantequilla caliente y agregando, poco a poco, la leche sin dejar de revolver hasta que espese. Mezclar las arvejas cocidas con las yemas de huevo, la salsa blanca y el queso rallado. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Batir fuertemente para unir bien los ingredientes. Aparte, batir las claras de huevo a punto de nieve e incorporar despacio a la preparación anterior. Vaciar en un molde en mantequillado y dorar en el horno.

VALOR NUTRITIVO

Aporte calórico (Macronutrientes)

Kcal: 67

Proteína 4,3g

Grasa 0,01g

Carbohidratos 12,5g

(Micronutrientes)

Calcio 7,25g

Hierro 0,58g

Fosforo 31g

PANCAKE DE MAÍZ Y AMARANTO

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de amaranto
- 1 taza de harina de maíz
- 1 taza de leche o agua
- 1 huevo
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear (opcional)
- 1 cucharadita de vainilla (opcional)



PREPARACIÓN

Mezcle los ingredientes secos. Añada la leche y el huevo, revuelva bien hasta lograr una masa ligera. Engrase ligeramente una sartén (no para freír) y cuando esté bien caliente vacíe un cucharón de la masa preparada. Cuando la tortilla esté completamente llena de burbujas, voltéela y déjela cocer.

VALOR NUTRITIVO

Aporte calórico (Macronutrientes)

Kcal: 265
Proteína 10g
Grasa 25g
Carbohidratos 66g

(Micronutrientes)

Calcio 3,06g, Hierro 0,78g y Fosforo

93,84g

Vitaminas

Vitaminas: B1 (25%), B3 (9%) y A (12%).

SOPA DE BOLAS DE MAÍZ Y QUINUA

INGREDIENTES

½ taza de harina de maíz
½ taza de harina de quinua
½ taza de hojas de quinua
1 taza de queso rallado
1 zanahoria amarilla picada
8 papas
1 huevo
2 cucharadas de mantequilla
2 litros de agua
Habas tiernas
Leche, sal, ajo, cebolla y



PREPARACIÓN

Hacer un refrito con la cebolla, achiote, sal y condimentos, añadir las habas, la zanahoria picada, el agua hervida y cocinar hasta que se ablanden las verduras, agregar las hojas de quinua y cocinar por cinco minutos adicionales. Aparte, mezclar las harinas, añadir la mantequilla, el huevo, y un poco de caldo de la preparación anterior y una papa cocida y aplastada. Formar bolitas y rellenar con el queso rallado. Incorporar las papas al caldo y condimentar; por último, poner las bolas en el caldo. Cocinar por veinte minutos, agregar leche si desea.

VALOR NUTRITIVO

Aporte calórico (Macronutrientes)

Kcal: 265

Proteína 10g

Grasa 25g

Carbohidratos 66g

(Micronutrientes)

Calcio 3,06g, Hierro 0,78g y Fosforo 93,84g

Vitaminas

Vitaminas: B1 (25%), B3 (9%) y A (12%)

MAYONESA DE CHOCHO

INGREDIENTES

Chocho 1 libra

Aceite 1 cucharadita

Cebolla larga ½ unidad

Ajo al gusto



PREPARACIÓN

Licuamos el chocho con un poco de agua le colócalos el aceite la cebolla, ajo y colocamos sal al gusto

VALOR NUTRICIONAL

Aporte calórico (Macronutrientes)

Proteínas 3.61 gr

Grasas 26.74 gr

Carbohidratos 15.49 gr

(Micronutrientes)

Calcio 8 mg

Hierro 10 mg

Fosforo 210 mg

TORTA DE ZANAHORIA BLANCA

INGREDIENTES

2 tazas de puré de zanahoria blanca
1 taza de azúcar o panela de preferencia
½ taza de mantequilla
6 huevos
3 tazas de harina
1 cucharadita de polvo de hornear
Esencia de vainilla



PREPARACIÓN

El puré de la zanahoria blanca no debe contener grumos ni partes muy duras en la textura de la masa. Batir la mantequilla con el azúcar, esencia de vainilla y los huevos, hasta obtener una pasta espumosa y homogénea. En un recipiente aparte, mezclar la harina con el polvo de hornear, incorporar el puré de zanahoria y la pasta de mantequilla. Verter la preparación en un molde previamente engrasado y enharinado. Hornear aproximadamente una hora.

VALOR NUTRITIVO

Carbohidratos 1,0g

Aporte calórico (Macronutrientes)

Kcal: 112
Proteína 1g
Grasa 0,10g

Micronutrientes

Calcio 5,70g, Hierro 27g y Fosforo
16,50g

GALLETAS DE HARINA DE CEBADA

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de cebada
- 1½ tazas de harina de trigo
- ½ taza de leche
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de azúcar



PREPARACIÓN

Ablandar la mantequilla calentándola ligeramente, agregar el azúcar y batir bien hasta obtener una mezcla cremosa, añadir la yema de huevo, la leche y las harinas. Engrasada. Hornear de 10 a 15 minutos hasta que estén doradas. Amasar bien y dejar reposar por 20 minutos. Extenderla sobre una superficie espolvoreada con harina, cortar en la forma deseada y colocar sobre una lata engrasada. Hornear de 10 a 15 minutos hasta que estén doradas engrasada.

VALOR NUTRICIONAL

Aporte calórico (Macronutrientes)

Energía 368

Proteína 9g

Grasa 2.70g

Colesterol 0g

(Micronutrientes)

Calcio 56

Hierro 12.50

TORTILLAS DE CHOCHO EN TIESTO

INGREDIENTES:

- 1 taza Harina de maíz
- ½ taza Chocho molidos
- 3 cucharas Mantequilla
- 1 cuchara Polvo de hornear
- 1 taza Leche
- ¼ taza Panela
- Una pisco Sal



PREPARACIÓN

Mezclar la harina, chocho molido, polvo de hornear y mantequilla. Disolver la panela, sal y leche y añadir a la preparación anterior. Amasar hasta obtener una masa homogénea y moldear manualmente las tortillas. Asar en tiesto hasta que estén doradas.

VALOR NUTRICIONAL (1 Porción)

Energía 371kcal

Aporte calórico Macronutrientes

Proteínas 7gr

Grasas 7gr

Carbohidratos 36gr

Micronutrientes

Hierro 1.5mg, Calcio 38mg y Fosforo 84m

ENSALADA DE QUINUA CON BERRO

INGREDIENTES:

½ taza Quinoa

1 taza Hojas de berro

½ diente Ajo

½ unidad Cebolla larga

1 unidad Limón

Sal al gusto

1 cucharadita Aceite

Mostaza



PREPARACIÓN

Cocine la quinoa en abundante agua junto con la sal, el, ajo y la cebolla. • En un tazón coloque las hojas de berro, lavadas y secas, y la quinoa cocinada. • Por otro lado, mezcle la mostaza, el jugo de limón y el aceite. Incorpore hasta formar una vinagreta. • Sirva la ensalada de berro y quinoa fría con la vinagreta

VALOR NUTRICIONAL

Energía 300 kcal

Aporte calórico (Macronutrientes)

Proteína 8,55 gr

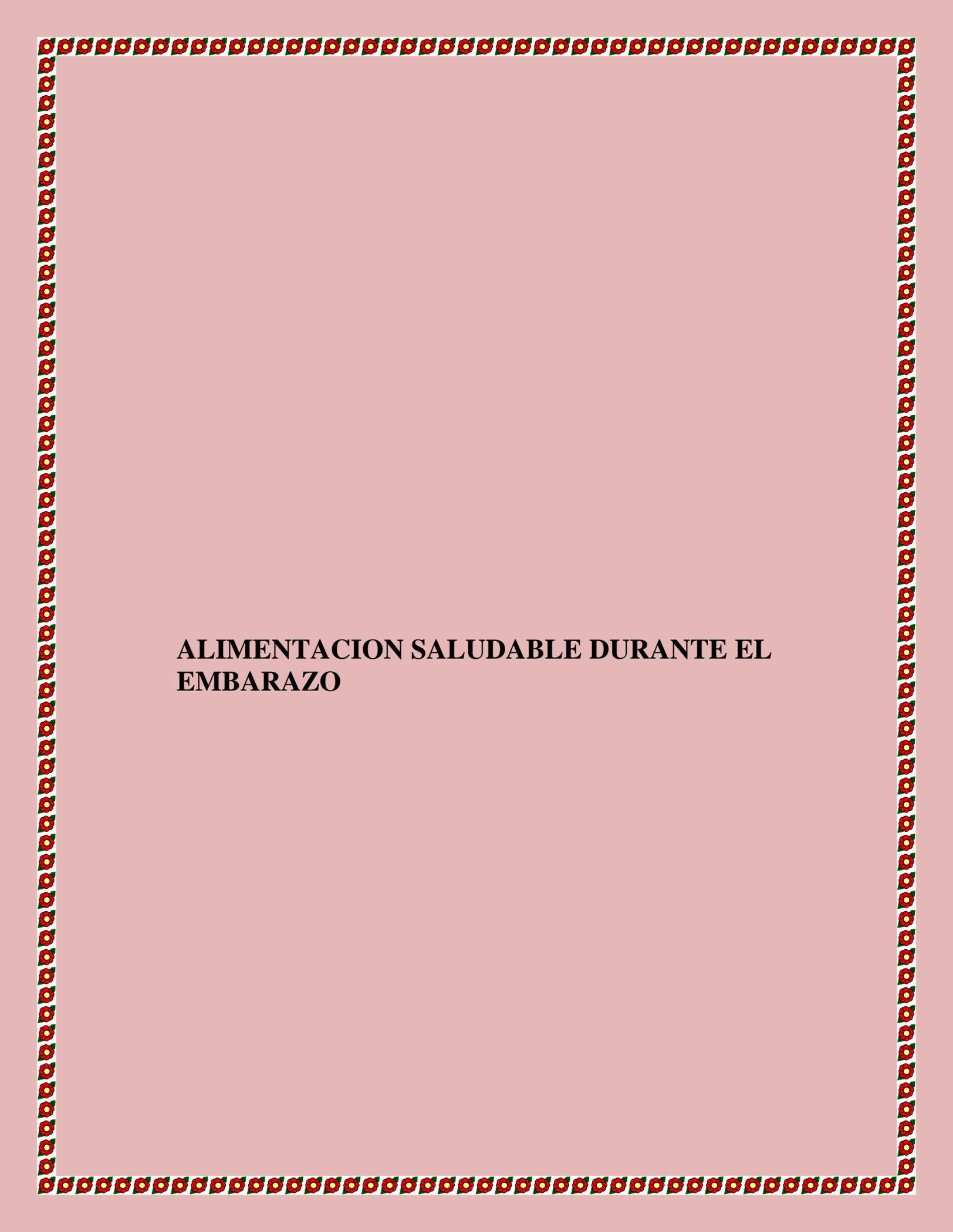
Grasas 12 gr

(Micronutrientes)

Calcio 95 mg

Hierro 4,19 mg

Fosforo 244 mg



**ALIMENTACION SALUDABLE DURANTE EL
EMBARAZO**

