

Recomendaciones de alimentación



Para la mujer en el período preconcepcional, embarazo y período de lactancia con énfasis en la prevención de la Diabetes e Hipertensión Arterial.





MINISTERIO
DE SALUD

**Recomendaciones de alimentación para la mujer
en el período preconcepcional, embarazo y
período de lactancia con énfasis en la prevención
de la Diabetes e Hipertensión Arterial.**

San Salvador, El Salvador, Agosto, 2022

2022 Ministerio de Salud



Atribución–NoComercial–SinDerivadas
4.0 Internacional (CC-BY-NC-ND 4.0)

Está permitida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o formato, siempre que se cite la fuente y que no sea para la venta u otro fin de carácter comercial. Debe dar crédito de manera adecuada. Puede hacerlo en cualquier formato razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen apoyo de la licencia.

La documentación oficial del Ministerio de Salud puede Consultarse en el Centro de Documentación Virtual en: <http://asp.salud.gob.sv/regulacion/default.asp>

Autoridades

Dr. Francisco José Alabi Montoya, Ministro de Salud ad honorem.

Dr. Carlos Gabriel Alvarenga Cardoza, Viceministro de Gestión y Desarrollo en Salud.

Dra. Karla Marina Díaz de Naves, Viceministra de Operaciones en Salud.

Equipo Técnico

Oficina de Nutrición MINSAL:

Licda. Karla Patricia Chiquillo Sosa

Licda. Carmen María Alvarado

Licda. Elda Carolina Guerra

Licda. Ruth Idalia Torres

Licda. Sandra Margarita Funes

Licda. Francesca Di-Majo

Comité Consultivo:

Dr. Carlos Gabriel Alvarenga (viceministro de Salud de gestión y desarrollo en salud).

Lcda. Elisa Gamero (Despacho de la primera dama).

Lcda. María José Domínguez (Colaborador técnico de Vice despacho de gestión y desarrollo en salud).

Licda. Ana María Lima (Colaborador técnico de Vice despacho de gestión y desarrollo en salud).

Edición

Ministerio de Salud

Calle Arce No. 827, San Salvador. Teléfono: 2591 7000

Página oficial: <http://www.salud.gob.sv>

Índice

Página

7	Introducción.
8	1. Recomendaciones de alimentación para la mujer en el período preconcepcional.
10	2. Recomendaciones de alimentación para la mujer embarazada.
14	3. Prevención de las molestias más habituales en el embarazo.
14	3.1 Recomendaciones alimentarias cuando se presentan náuseas.
15	3.2 Recomendaciones alimentarias cuando se presenta acidez y reflujo.
16	3.3 Recomendaciones de alimentación para la embarazadas con insomnio y apatía.
17	3.4 Recomendaciones de alimentación para la embarazadas que presenten estreñimiento.
18	4. Recomendaciones de alimentación para mujeres en período de embarazo que presenten diabetes.
20	5. Recomendaciones de alimentación para mujeres en período de embarazo que presenten Hipertensión.
22	6. Recomendaciones de alimentación para la mujer Lactante.
24	7. Actividad física en el embarazo.
27	Bibliografía.

Presentación

El gobierno de El Salvador reconoce que la alimentación como un derecho universal, por ello El Ministerio de Salud (Minsal), consciente de la importancia de la alimentación y nutrición de la mujer durante el período preconcepcional, embarazo y lactancia, presenta el siguiente documento titulado Recomendaciones de alimentación para la mujer en el período preconcepcional, embarazo y en período de lactancia con énfasis en la prevención de la diabetes e hipertensión arterial.

El embarazo es un período crítico durante el cual la nutrición y el estilo de vida materno constituyen las influencias más importantes para la salud de la madre y del feto. Las cantidades inadecuadas de nutrientes clave durante periodos cruciales del desarrollo embrionario pueden conducir a una reprogramación dentro de los tejidos fetales, lo que predispone a determinadas condiciones crónicas en la vida adulta. Mejorar la nutrición de las madres, los recién nacidos, y los niños es clave para la salud.

La actividad física y el ejercicio en el embarazo se asocian con riesgos mínimos y se ha demostrado que benefician a la mayoría de las mujeres, aunque puede ser necesaria alguna modificación en las rutinas de ejercicio debido a los cambios anatómicos y fisiológicos normales y los requisitos fetales. En ausencia de complicaciones o contraindicaciones obstétricas o médicas, la actividad física en el embarazo es segura y deseable, y se debe alentar a las mujeres embarazadas a continuar o iniciar actividades físicas seguras.

Este documento incluye las recomendaciones de alimentación para la mujer en período preconcepcional, embarazada, prevención de las molestias habituales en el embarazo, recomendaciones alimentarias cuando se presentan náuseas, acidez, reflujo, insomnio, apatía, estreñimiento, recomendaciones en el embarazo cuando se presenta diabetes e hipertensión, recomendaciones para la mujer lactante y actividad física en el embarazo.

El Minsal se complace en poner a disposición de todos los profesionales y personal de educación en salud y nutrición el presente documento, con el fin de que se convierta en una herramienta para fortalecer el trabajo técnico y pueda ofrecerse una mejor educación alimentaria a la población de mujeres en los periodos preconcepcional, embarazadas y en período de lactancia.



Dr. Francisco José Alabi Montoya
Ministro de Salud *ad honorem*

Introducción

Las niñas y mujeres necesitan comer bien a lo largo de sus vidas, pero sobre todo cuando están en edad fértil, planean tener un hijo, están embarazadas o en período de lactancia. Si ellas se alimentan de forma saludable, tienen mayores posibilidades de mantenerse sanas y activas; tener hijos sanos y un adecuado desarrollo y una lactancia materna satisfactoria.

La nutrición previa al embarazo es importante para mejorar la fertilidad y evitar malformaciones. El primer paso para alimentarse debidamente consiste en prestar atención a los alimentos que se deben consumir e introducir aquellos cuyas necesidades van a estar aumentadas durante los meses que dura la gestación con el fin de aumentar las reservas corporales.

Desde el punto de vista nutricional el embarazo y el período de lactancia son etapas importantes ya que las necesidades de energía y de la mayoría de los nutrientes aumentan. Las necesidades de hierro y folatos durante el embarazo son tan altas que habitualmente es aconsejable dar suplementos de estos nutrientes.

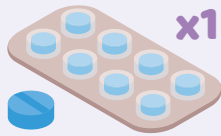
En El Salvador, la Política Nacional de Apoyo al Desarrollo Infantil Temprano de Niñas y Niños "Crece Juntos", pone de manifiesto el compromiso del Gobierno en asegurar que la niñez en su Primera Infancia cuente con las oportunidades para ser protagonistas en un mundo cambiante desde una visión integradora de las dimensiones del crecimiento y desarrollo.

Ante el compromiso de esta política el MINSAL ha trabajado las siguientes recomendaciones de alimentación en los períodos de preconcepcional, embarazo y lactancia, este documento será una herramienta que apoyará y guiará al personal de salud, en estas 3 etapas con el único fin de asegurar que los niños y niñas desde su concepción tengan un adecuado desarrollo infantil temprano.

1

Recomendaciones de alimentación para la mujer en el periodo preconcepcional

Tome:



x1

Una tableta diaria de ácido fólico. En cuanto planifique su embarazo o por lo menos, tres meses antes de la concepción. Esto le asegurará tener un niño o niña sin defectos del tubo neural.



x1

Una tableta de hierro 2 veces por semana.



x8

Al menos 8 vasos de agua diariamente.



Antes del embarazo es importante asegurar el consumo de las siguientes vitaminas, las cuales las puede obtener en los siguientes alimentos:

Vitamina	Principales fuentes alimentarias
Vitamina D	Leche, queso, pescados, yema de huevo, hígado.
Ácido Fólico	Hígado, hojas verdes, frijoles, maní, frutas (melón y guineo) y cereales integrales.
Vitamina B12	Alimentos de origen animal (hígado, mollejas, pescados y yema de huevo).
Hierro	Hígado, mollejas, yema de huevo, carnes, frijoles, cereales, frutos secos, frutas y verduras.

Realice:

- 5 tiempos de comida al día. 2 refrigerios y 3 tiempos de comida completos (desayuno, almuerzo y cena).
- Actividad física.
- Lectura e interpretación de las etiquetas de los alimentos y prefiera los que tengan menos grasas, azúcar, sal y sodio.



Evite:

- El consumo de café, alcohol y bebidas gaseosas.
- Alimentos y bebidas azucaradas, frituras (papas fritas, churros españoles, entre otros), salchichas, mortadela, jamón, golosinas, comidas rápidas y alimentos enlatados.



2

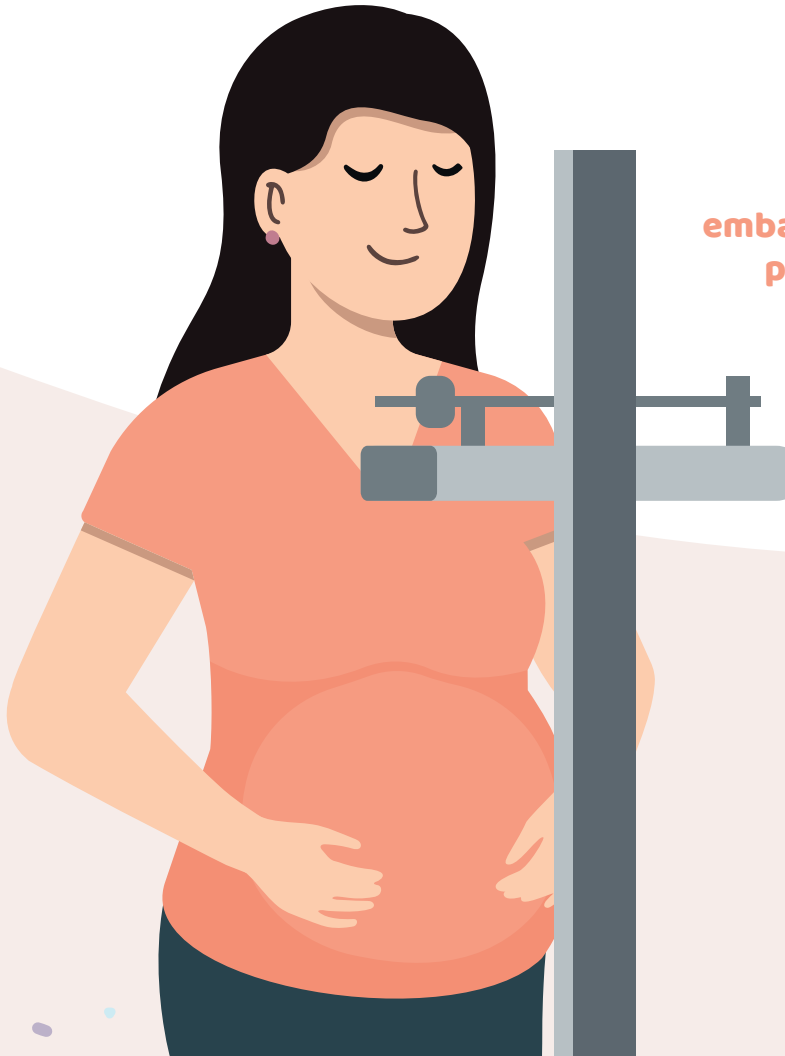
Recomendaciones de alimentación para la mujer embarazada

Una mujer que inicia el embarazo con bajo peso deberá:

- Tener un incremento de 27 a 39 libras durante el embarazo.
- Debe incluir en la alimentación dos vasos de 8 onzas de atol de avena o maíz al día, así como también refrigerios como: medio plátano frito o una empanada, una pupusa de queso con frijoles, pan con queso o frijoles, un yogurt con granola y fruta.

Una mujer que inicia el embarazo con exceso de peso:

- No deberá tener un incremento mayor a 13 libras durante todo el embarazo.
- Por lo que se sugiere un aumento de peso de alrededor de 1/2 libra por semana en su segundo y tercer trimestre.



Mantener una adecuada alimentación durante el embarazo es de vital importancia para la madre y el niño o niña.

Una mujer que inicia su embarazo con un peso normal deberá:

- Tener un incremento de ganancia de peso entre 25 a 35 libras en todo el embarazo.
- En el primer trimestre del embarazo la mayoría, de las mujeres no necesita subir mucho de peso, considerando que en este periodo se presentan las náuseas matutinas.
- Una mujer que inicia su embarazo con un peso normal, solo necesita aumentar de 2 a 4 libras en el primer trimestre. Esto puede lograrlo comiendo 3 tiempos de comida: desayuno, almuerzo y cena en los que se incluyan alimentos naturales y variados como: frijoles, arroz, tortilla, huevo, carne, pollo, pescado, queso, leche, frutas, verduras y hojas verdes. Además, necesita consumir 2 refrigerios uno en la mañana y otro por la tarde como: naranja melón, papaya, sandía, guineo, mango, pan con frijoles y queso, atol de avena.
- El aumento de peso constante es más importante en el segundo y tercer trimestre del embarazo, especialmente si lo inicia con un peso normal o si está por debajo de este, se debe aumentar alrededor de 1 libra por semana hasta el parto. Esto se puede lograr aumentando una porción más en los tiempos de comida como frijoles, tortilla, huevo, carne, pollo, queso, leche. Además, necesita consumir 2 refrigerios uno en la mañana y otro por la tarde como: por la mañana una porción de fruta naranja, melón, papaya, sandía, guineo, mango y por la tarde pan con frijoles o queso, atol de avena.



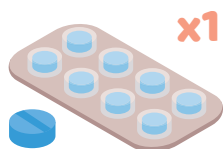
Consuma:

- Se recomienda consumir 3 tiempos de comida diariamente e incluir 2 porciones de frutas como: naranja, guayaba, mango verde y 3 porciones de vegetales como: pepino, tomate zanahoria, de preferencia preparar lo alimentos asados y salcochados; reduciendo las preparaciones fritas.
- Consuma 2 porciones de frutas y 3 porciones de vegetales. para cubrir la mayor necesidad de vitaminas y minerales que tiene su organismo en esta etapa.
- Incluya en la alimentación diaria por lo menos uno de los alimentos ricos en calcio
- Es importante asegurar el consumo de vitamina C, hierro, ácido fólico y calcio los cuales se puede obtener en los siguientes alimentos.

Vitamina	Principales fuentes alimentarias
Vitamina C	Limón, mandarina, guayaba, piña, papaya, coliflor, chile verde, espinaca.
Hierro	Carnes, hígado, mollejas y alimentos fortificados con hierro, hojas verdes como: espinacas, chipilín, hojas de mora.
Ácido Fólico	Hígado, mollejas, hojas verdes, frijoles, cereales integrales, maní, frutas como: melón, plátanos y guineos.
Calcio	Leche, queso, requesón o cuajada.

Tome:

- Suplemento de hierro según prescripción médica.
- Diariamente durante todo el embarazo es importante que lo tome con un refresco natural de naranja o limón (ya que los cítricos mejoran la adsorción del hierro) o agua.
- Una tableta de ácido fólico al día. Su consumo previene malformaciones del cierre del tubo neural, anemia y parto prematuro.
- 8 vasos o más de agua al día. Mantenerse bien hidratada durante el embarazo sirve para cubrir sus propias necesidades, pero también las de su futuro hija o hijo.



x1

Ácido fólico



x1

Hierro



x8

Agua



x1

Refresco natural

Además, es importante:

- Respetar los tiempos de comida.
- Comer despacio y masticar bien los alimentos.
- Comparar las etiquetas de los alimentos y optar por los que tengan menos grasas, azúcar y sal.
- Reemplazar postres por frutas frescas.
- Aumentar el consumo de alimentos frescos y naturales.
- Sazonar sus comidas con hierbas y especias naturales, sustituyendo el uso de condimentos, sazónadores artificiales, salsas procesadas.
- Utilizar aceites vegetales en pequeñas cantidades y evite el uso de mantecas y margarinas.
- Menos sal, si la utiliza, que sea sal yodada.
- Prefiera los alimentos preparados en el hogar.
- Practicar actividad física según indicación médica.

Evite:

- Tomar la tableta de hierro con leche o con café porque estos interfieren en su absorción.
- Evite consumir bebidas alcohólicas.
- Evite el consumo de alimentos procesados como: bebidas azucaradas, frituras, salchichas, mortadela, golosinas, comidas rápidas y alimentos enlatados.



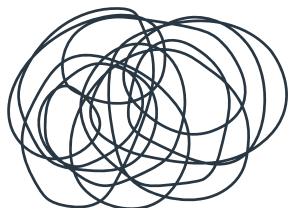
3

Prevención de las molestias más habituales en el embarazo

3.1

Recomendaciones alimentarias cuando se presentan náuseas en el embarazo.

Las mujeres embarazadas sufren náuseas y vómitos generalmente durante el primer trimestre, no obstante, cuando las náuseas se presentan durante todo el embarazo lo cual puede llevar a la deshidratación afectando la ingesta de alimentos, teniendo como consecuencia la pérdida de peso. Para ello es necesario realizar las siguientes recomendaciones para disminuir las molestias



Recomendaciones:

- Incluya en las comidas una porción de: arroz, macarrones, coditos, conchitas, papas.
- Consuma alimentos con bajo contenido de fibra como: pan francés, frutas sin cascara, verduras sin cascara, cocidas y en pure
- La alimentación diaria debe de ser en poca cantidad más veces al día.
- Limite el consumo de alimentos con grasa por las mañanas, incluya alimentos más secos, como pan tostado o cereales.
- Masticar bien y comer lentamente.
- Tome líquidos fríos y no calientes.
- Evite el consumo de alimentos irritantes (condimentados).
- Evite acostarse después de las comidas.
- Hacer actividad física según su condición y recomendación médica.

3.2

Recomendaciones alimentarias cuando se presenta acidez y reflujo

La acidez en el estómago suele aparecer en el tercer trimestre por la presión que ejerce el útero en el estómago, haciendo que el ácido gástrico llegue al esófago, produciendo acidez y reflujo.

Recomendaciones:

- La alimentación diaria debe de ser en poca cantidad más veces al día.
- Evite alimentos como: Chocolate, jugos ácidos cítricos como naranja, limón, mandarina, tomate, porque pueden desencadenar la acidez.
- Evite el consumo de bebidas gaseosas, sustituyéndola por agua.
- Evite el consumo de alimentos procesados como: bebidas azucaradas, frituras, salchichas, mortadela, golosinas, comidas rápidas, alimentos enlatados, condimentados y picantes.
- Evite el tabaco, bebidas alcohólicas y el café.
- Masticar bien y comer lentamente.
- 2 horas antes de acostarse, evite consumir algún alimento.



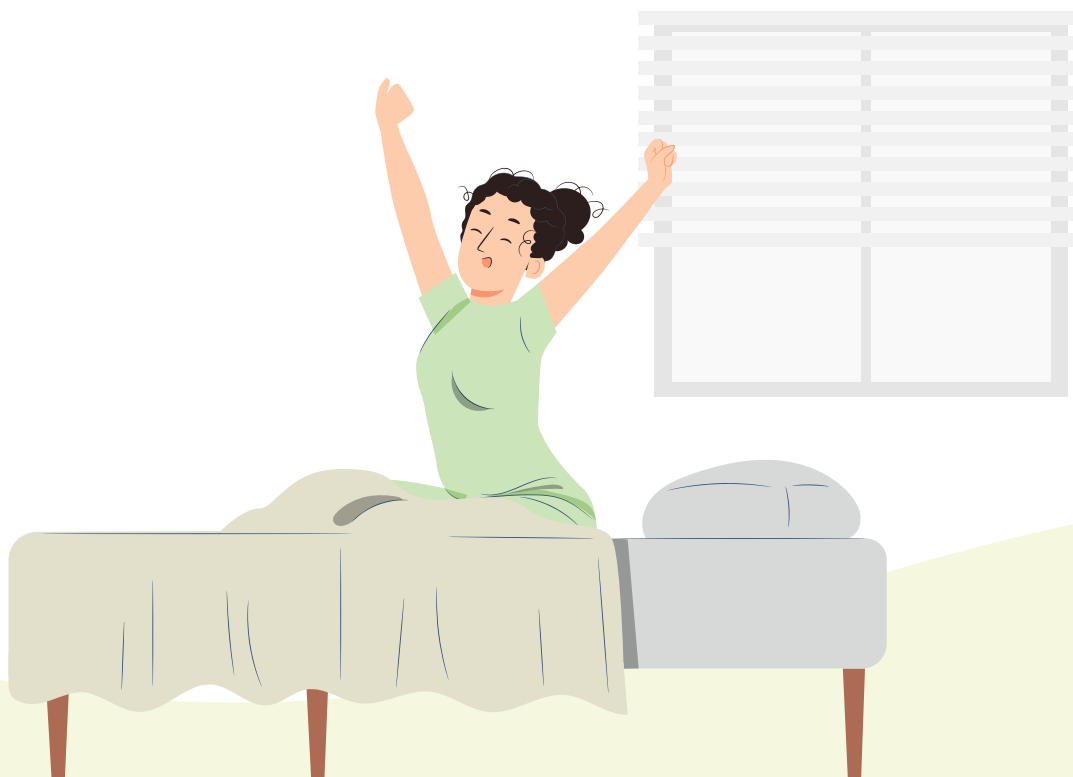
3.3

Recomendaciones de alimentación para la embarazadas con insomnio y apatía

El insomnio, el cansancio o la apatía son sensaciones que vienen de sus cambios hormonales y del aumento de peso. Es algo común entre las mujeres embarazadas, y debe pensar que terminará tras el parto.

Recomendaciones:

- Un vaso de leche caliente antes de acostarse te puede ayudar a conciliar mejor el sueño.
- Elimine las bebidas gaseosas, café y té; ya que contienen cafeína y dificultan el sueño.
- Evite beber demasiados líquidos y consumir grandes cantidades de alimentos unas horas antes de ir a la cama.
- Realice un buen desayuno y almuerzo y una cena liviana.
- Si se siente cansada, realizar técnicas de relajación.
- Descanse todo el tiempo que necesites y no haga esfuerzos físicos grandes.



3.4

Recomendaciones de alimentación para las embarazadas que presenten estreñimiento

Durante el embarazo se puede producir una disminución de los movimientos intestinales, especialmente durante el tercer trimestre debido a la presión del útero sobre el recto. Esto puede ocasionar estreñimiento, por ello es importante tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

Recomendaciones:

- Incluir alimentos con alto contenido de fibra, como frutas, verduras con cascara (bien lavadas), como: la naranja (con bagazo), mandarina, piña, ciruela pasa, papaya, tamarindo, ensaladas verdes, cereales integrales.
- Tomar de 8 vasos de agua al día (2 a 3 litros).



4

Recomendaciones de alimentación para la mujer embarazada que presentan Diabetes

La mujer embarazada con diabetes presenta un aumento en los niveles de glucosa (azúcar) en sangre, una alimentación saludable es importante ya que ayuda a controlar el nivel de glucosa sanguínea. Uno de los nutrientes que la embarazada tener control sobre todo en la cantidad y calidad son los carbohidratos, en especial los simples; ya que estos influyen de una forma negativa en los valores de glucosa, porque estos pasan más rápido a la sangre por lo tanto se elevará rápidamente la glucosa.

Por ello es importante cumplir con las siguientes recomendaciones alimentarias.

Recomendaciones:

- Consumir una alimentación variada y balanceada.
- Consumir alimentos con carbohidratos complejos que se encuentran en cereales integrales como panes, arroz, avena y trigo entre otros.
- Consumir frutas frescas como manzanas, guayabas, fresas; enteras y con cáscara ya que al molerlos, licuarlos o extraer su jugo estos pasan más rápido a la sangre aumentando la glucosa.
- Consumir alimentos altos en fibra como: granos integrales, y verduras.
- Incluir en cada tiempo de comida vegetales, y hojas de color verde como espinaca, brócoli y loroco entre otros ya que estos aportan mayor cantidad de fibra y una menor cantidad de azúcar.
- Consuma aceites de origen vegetal.
- Consuma lácteos bajos en grasa como la leche descremada, requesón, cuajada.
- Consuma carnes de res bajas en grasa, pollo sin piel y pescado.
- Consumir al menos 8 vasos de agua al día para mantener hidratado el organismo.



Evite:

- Evite el consumo de carbohidratos simples que se encuentran en alimentos como jugos, gaseosas, dulces, conservas, mermeladas y azúcares,
- Reduzca el consumo de alimentos ricos en almidón como: la papa, el plátano, granos de elote, u otros alimentos similares.
- Evite el consumo de frutas con alto contenido de azúcar y bajas en fibra: mangos maduros, naranjas, guineos, uvas, papaya, piña, sandía.
- Evitar suprimir algún tiempo de comida con esto se disminuirá el riesgo de hipoglicemia (bajada de azúcar), y de esta manera se mantendrán los niveles de glicemia más estable.
- Evite el uso de edulcorantes o sustitutos del azúcar. Estos deben ser prescritos por el personal de salud.
- Evite comer entre comidas.
- Evitar las comidas con alto contenido de azúcar agregada como: miel, mermelada, dulce de panela y todo tipo de alimentos que lleven agregada azúcar, como pan dulce, pasteles, pudin, flan, sorbete, fruta en miel y conserva, chocolate, cereales de caja, barras de cereales, leches y yogurt saborizado.
- Golosinas como: galletas, pan dulce, churos, dulces, paletas y gelatina.
- Bebidas como jugos naturales y artificiales, téns envasados, sodas entre otros.

Además, es importante:

- Hacer 3 tiempos de comida y 2 refrigerios. Además, respetar las horas de comida.
- Comer despacio y masticar bien los alimentos.
- Leer y comparar las etiquetas de los alimentos. Preferir los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).
- Prefiera los alimentos preparados en el hogar.
- Prefiera los alimentos preparados al vapor con consistencia al dente (tronadora)
- Realizar ejercicio y/o actividad física de acuerdo con la indicación médica y la condición de cada embarazada
- Al combinar alimentos proteicos como: carne, pescado, pollo, huevo, con alimentos altos en carbohidratos como: pastas y papas más vegetales se reduce el índice glicémico.

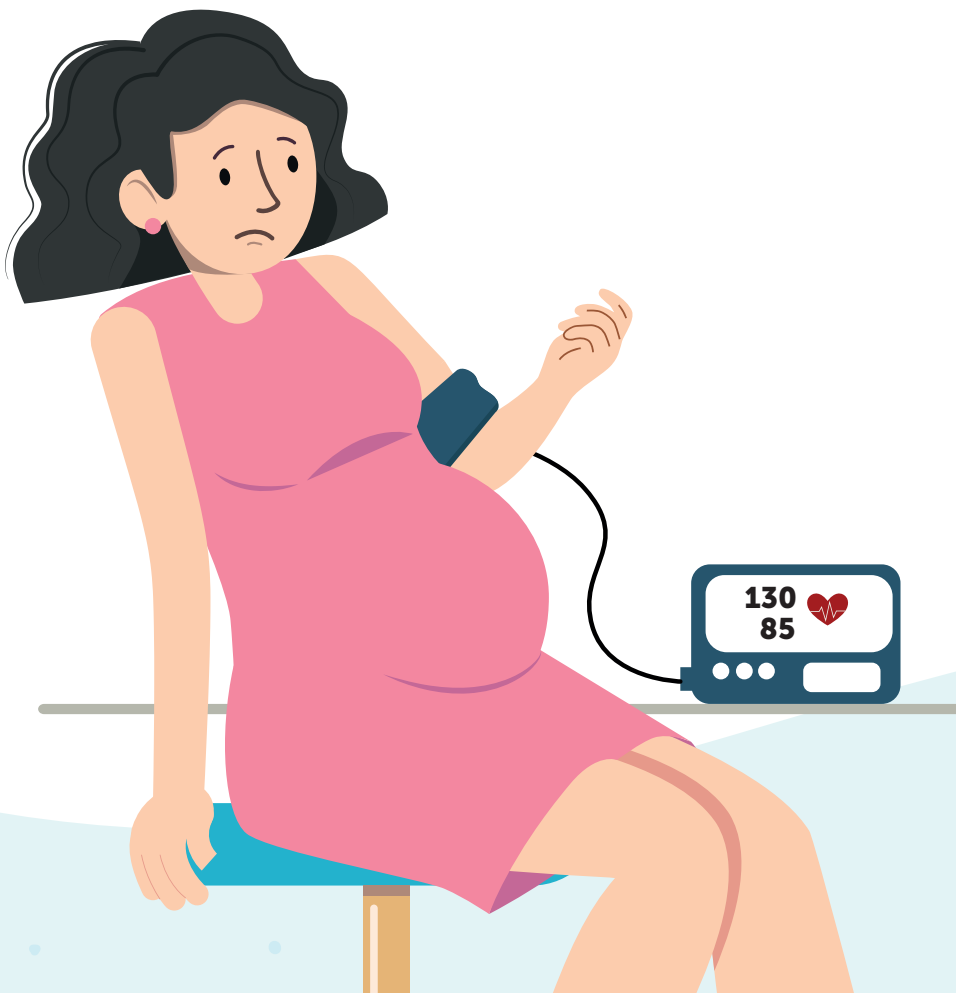
5

Recomendaciones de alimentación para embarazadas con Hipertensión Arterial

La alimentación y el estilo de vida son dos de los pilares básicos para el tratamiento y control de la Hipertensión Arterial. Una dieta equilibrada y ajustada a las características individuales de cada embarazada, disminuye las complicaciones y aumenta la calidad de vida. Por ello es muy importante que cumpla las siguientes recomendaciones de alimentación.

Recomendaciones:

- Practicar todos los días una alimentación variada y saludable que incluya alimentos naturales, frescos y de estación.
- Consumir alimentos ricos en potasio (ya que tiene un efecto favorable en la presión arterial), vegetales bajos en sodio y frutas con bajo contenido de azúcar y altas en fibra.
- Consumir aceites de origen vegetal en lugar de utilizar grasas sólidas como manteca o margarina.
- Consuma 3 porciones de verduras y 2 porciones de frutas frescas al día. Consumir al menos 8 vasos de agua al día (2–3 litros) para mantener hidratado el organismo.



Ricos en Potasio

Guineos, melón, ciruelas, brócoli, tomates, apio, cítricos, carnes rojas, pollo, mariscos, leche, plátano, papa, camote.



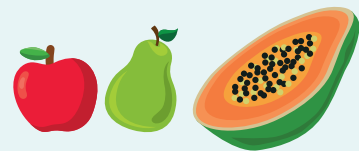
Vegetales bajos en sodio

Lechuga, papián, ayote, ejotes, chile (pimiento), cebolla, pepino.



Frutas con bajo contenido de azúcar y alto contenido de fibras.

Manzana, pera, papaya, guayaba, mango verde, entre otros.



Evite:

- Evite el consumo de alimentos fritos.
- Evitar el consumo de alimentos enlatados y envasados por su alto contenido de sodio (sal) como: atún, sardinas, salchichas, golosinas, galletas, bebidas azucaradas, sopas instantáneas, aceitunas, pepinillos y demás encurtidos.
- Evitar el consumo de sal de cocina y de mesa.
- Evitar carnes y pescados salados y ahumados.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.

Otras recomendaciones:

- Al cocinar los alimentos, que estos sean de preferencia asados, al vapor o a la plancha.
- Sazone sus comidas con hierbas y especias naturales, sustituyendo el uso de condimentos, sazónadores artificiales y salsas procesadas.
- Hacer 3 tiempos de comida y 2 refrigerios.
- Comer despacio y masticar bien los alimentos.
- Leer y comparar las etiquetas de los alimentos y prefiera los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).
- Realizar ejercicio y/o actividad física de acuerdo con la indicación médica y la condición de cada embarazada.

6

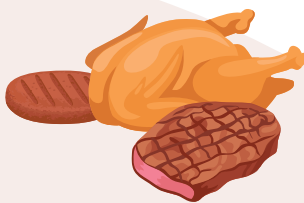
Recomendaciones de alimentación para la mujer Lactante

La alimentación para la mujer lactante es importante ya que en esta etapa existe una mayor demanda de nutrientes para cubrir el requerimiento nutricional de la mujer y la demanda para la producción de leche; por lo que se debe consumir una alimentación saludable que incluya todos los alimentos.

A continuación, se presentan las recomendaciones de alimentación en el periodo de lactancia:

Recomendaciones:

- Alimentos ricos en hierro como carnes, hígado, mollejas y alimentos fortificados con hierro, si usted no acostumbra a comer alimentos como los anteriores puede comer otros como hojas verdes, como: espinacas, chipilín, mora.
- Como mínimo 3 porciones de verduras y 2 de frutas frescas al día.
- De 2 a 3 litros de líquidos al día (agua, sopas e infusiones).
- Incluya en la alimentación diaria por lo menos uno de los siguientes alimentos ricos en calcio: leche, queso, requesón o cuajada.
- Consuma alimentos al vapor, a la plancha o asados, ya que estos son más saludables.
- Sazone sus comidas con hierbas y especias naturales, sustituyendo el uso de condimentos, sazonadores artificiales, salsas procesadas.



Alimentos ricos en hierro



Porciones de frutas y verduras



Agua



Alimentos ricos en calcio

Tome:

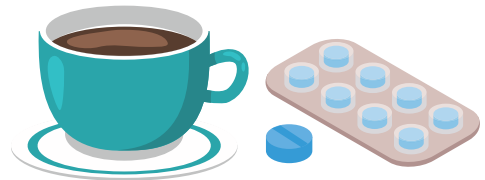
- Suplemento de hierro según prescripción médica.



Hierro

Evite:

- Evite tomar la tableta de hierro con leche o con café porque estos interfieren en la absorción.
- Evite omitir tiempos de comida.
- El consumo de alimentos que interfieren que provocan gases y modifican las características de la leche. Por ejemplo: ajo, cebolla, repollo, entre otros.
- Evite consumir tabaco y bebidas alcohólicas.



7

Actividad física en el embarazo

Antes de realizar un programa de ejercicio o actividad física, consulte a su médico, si este es propicio de acuerdo con su estado de salud. La actividad física durante el embarazo aporta los siguientes beneficios para la salud materna y fetal:

- Menor riesgo de Preeclampsia.
- Hipertensión gestacional.
- Diabetes gestacional.
- Aumento excesivo de peso durante el embarazo.
- Complicaciones en el parto.
- Depresión postparto.
- Menos complicaciones en los recién nacidos.



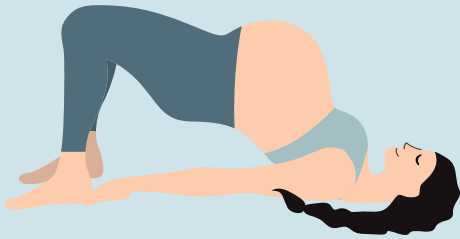
A todas las mujeres embarazadas y en puerperio sin contraindicaciones se les recomienda:

- Hacer como mínimo 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada cada semana, con el fin de obtener beneficios notables para la salud. Esto equivale a entre 20 y 30 minutos de actividad física por día.
- Incorporar varias actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular. También puede resultar beneficioso añadir estiramientos moderados. La natación y el ejercicio en el agua son excelentes. Caminar y bailar también son actividades muy beneficiosas. Si no está acostumbrada a tener una rutina de ejercicio, trate de caminar 10 minutos, al principio. A medida de que le vaya resultando fácil, agregue 5 minutos más hasta que pueda caminar 30 minutos todos los días



La embarazada también puede practicar estos ejercicios:

Elevación de la pelvis:



Tendida de espalda en el piso, con los brazos a los lados y los pies flectados, comprima los glúteos y eleve la pelvis. Mantenga durante 5 segundos y después baje lentamente la espalda, vértebra por vértebra.

Relajación lumbar:



De espalda en el suelo, con la columna pegada al piso, lleve ambas rodillas al pecho. Luego repita lo mismo con cada pierna por separado, manteniendo por 10 segundos. Estos ejercicios son recomendables para aliviar tensiones y tonificar los músculos. Son muy fáciles de practicar.

Giro de columna:



Columna en el suelo, o sentada, extienda sus brazos, junte y doble las piernas; mantenga los hombros pegados al piso. Luego gire las piernas hacia la izquierda, mientras vuelve su cabeza hacia la derecha. Repita en el sentido contrario varias veces.

En cuclillas:



Con la espalda estirada y recta, abra las piernas y baje lo que más pueda. Reparta su peso en los dedos de los pies y, si puede, también en los talones. Este ejercicio le ayudará a estirar el lado interno de los muslos y la región pélvica. Para elongar aún más, puede ejercer presión con los codos contra los muslos.

Bibliografía

American Diabetes Association, Lista de Alimentos para la Diabetes; 2019.

Ministerio de Salud de El Salvador, Protocolo de Capacitaciones Comunidades Solidarias Rurales. Importancia de la alimentación adecuada en las diferentes etapas de la vida, Modulo 2 Protocolo de Seguridad Alimentaria Nutricional.

Ministerio de Salud, El Salvador. Lineamientos técnicos para la atención de la mujer en el período preconcepcional, prenatal, parto, puerperio y al recién nacido;2021

Servicios en SSR para atención de emergencias o desastres.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, (UNICEF) ;Desde la panza! Comer mejor en el embarazo: salud y bienestar Uruguay, 2019

Cristina Leyton Blanca Departamento de Nutrición y Alimentos División de Políticas Públicas Saludables y Promoción Ministerio de Salud Nutrición y alimentación en la gestante, Chile. Consultado el 24 de noviembre 2021 en:
<https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/06/2019.05.27-VC-Nutrici%C3%B3n-y-alimentaci%C3%B3n-gestante.pdf>

Chile Crece Contigo. Empezando a crecer guía de gestación y nacimiento. Agosto 2016.

Gobierno de la Republica de Honduras, Secretaria de Salud, Guía de Alimentación para facilitadores de Salud; 2015.

Recomendaciones para prevenir la obesidad y el sobrepeso y mantener un buen estado nutricional en el embarazo. Consultado en Noviembre;2021:
<https://www.mschs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/mujeres/recomendaciones/recEmbarazo.htm>

Ministerio de Salud Buenos Aires, Argentina. Nutrición y Embarazo. Recomendaciones en Nutrición para los equipos de salud –Dirección Nacional de Maternidad e Infancia; 2012

Aitziber Benito y Beatriz Nuin (Dirección de Salud Pública del Gobierno Vasco. Área de Promoción de la Salud). Guía del embarazo, preconcepción, parto y puerperio primera edición; Abril 2017.

Organización Mundial de la Salud, Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios: [guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Ginebra; 2020.

Recomendaciones de alimentación

Para la mujer en el período preconcepcional,
embarazo y período de lactancia con énfasis en la
prevención de la Diabetes e Hipertensión Arterial.



MINISTERIO
DE SALUD