

Alimentación y nutrición de la mujer en el periodo de embarazo





Alimentación y nutrición de la mujer en el periodo de embarazo

Roberto Aguilar Gómez
Ministro de Educación

Jiovanni Samanamud Ávila
Viceministro de Educación Superior de Formación Profesional

Noel Aguirre Ledezma
Viceministro de Educación Alternativa y Especial

Juan José Quiroz Fernández
Viceministro de Educación Regular

Pedro Crespo Alvizuri
Viceministro de Ciencia y Tecnología

Walter Gutiérrez Mena
Jefe Unidad de Políticas Intraculturales, Interculturales y Plurilingüismo

Jorge Alberto Pascuali Cabrera
Especialista I Equipo Armonía con la Naturaleza, Alimentación Escolar y Gestión del Riesgo

Presentación

El Ministerio de Educación, al implementar el currículo del Subsistema de Educación Regular, busca que maestras y maestros dispongan de información oportuna y confiable para el desarrollo efectivo de sus actividades con calidad y conocimiento sobre alimentación y nutrición en etapas fundamentales de la vida, como es la alimentación y nutrición de la mujer en el periodo de embarazo, la importancia de la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de la niña/o, la alimentación complementaria hasta los dos años para asegurar un adecuado crecimiento y desarrollo intelectual que perdurará en la práctica de toda la vida.

En el marco de las políticas nacionales de salud, se establece la alimentación y nutrición de la mujer en el periodo de embarazo y la lactancia materna como prioridad dentro de la atención integral de la mujer y de la niñez. Promover, proteger y apoyar las prácticas de alimentación reconociendo y valorando los saberes y conocimientos intraculturales e interculturales como hábitos alimentario saludables los cuales debemos fortalecer en el ámbito educativo, familiar y de la comunidad.

Es así que la alimentación y nutrición de la mujer en el periodo de embarazo debe ser valorada por sus amplios efectos positivos en el nuevo ser, desde los aspectos nutricionales, de salud, económicos, psicológicos, educativos, culturales, es decir, como un conjunto de factores indispensables en el desarrollo integral reflejado en la experiencia pedagógica de Warisata donde uno de los principios fundamentales es la alimentación e higiene como base del desarrollo mental.

Iniciar el proceso de cambio en la educación no es una tarea fácil, requiere del compromiso y participación de todos los actores, estudiantes, maestras/os, familias, instituciones y comunidad.

¡LA REVOLUCIÓN EDUCATIVA AVANZA!

Con la educación productiva formamos estudiantes con capacidades y creatividad

Lic. Roberto Aguilar Gómez
MINISTRO DE EDUCACIÓN

1. Introducción

En esta unidad temática se identifican los conocimientos básicos de la alimentación y nutrición de la mujer en estado de embarazo. Las recomendaciones de energía y nutrientes diferenciada por trimestre, la valoración nutricional, las pautas de una alimentación saludable, los cuidados básicos a tener en cuenta, la salud oral y consejos para mantener un estado saludable de la madre e hija/o en este periodo de la vida.

La maestra/o debe hacer énfasis en la importancia de la alimentación y nutrición en esta etapa de la vida, realizando actividades con la comunidad, la familia y las y los estudiantes, especialmente adolescentes, futuras madres y padres de familia.

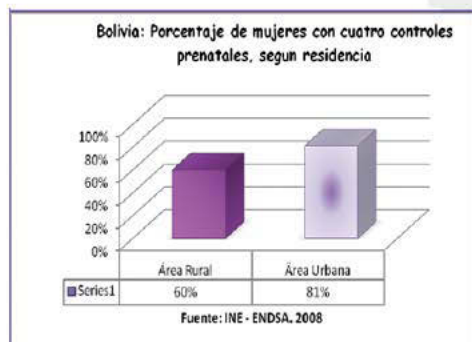
2. Estado de situación

La atención prenatal en los servicios de salud, con calidad, en forma periódica y oportuna, puede contribuir grandemente a la prevención de la morbilidad y mortalidad, tanto materna como fetal, al detectar y manejar las complicaciones potenciales y los factores de riesgos que acompañan al embarazo.

Según la ENDSA 2008, el 90% de las mujeres que tuvieron nacimientos en los cinco años previos a la encuesta recibió atención prenatal de un médico (77%), de una enfermera (9%) o de una auxiliar de enfermería (4%). Una proporción muy reducida (0,2%) recibió atención prenatal de otras personas, pero aún una parte importante (10%) no tuvo atención prenatal.

Realizar como mínimo cuatro controles a un embarazo de bajo riesgo constituyen normas vigentes del Ministerio de Salud. El 72% de las mujeres que tuvieron un

nacimiento en los cinco años previos a la encuesta tuvo al menos cuatro controles prenatales, lo cual es concordante con la norma. Sin embargo, en el área rural esa proporción llega a sólo 60%, frente a 81% en el área urbana.



Según la declaración de las mujeres que recibieron atención prenatal para el último nacimiento, las actividades del examen clínico durante el control prenatal (peso, talla, presión arterial, medición de barriga y detección de latidos del corazón del bebé) es una práctica muy frecuente, pero el examen de laboratorio (muestra de sangre y de orina) es menos habitual y mucho menos usual la consejería (explicación sobre síntomas de complicaciones de embarazo). En efecto, cada una de las actividades fue realizada en por lo menos un 95% de las mujeres, y cada una de las actividades del examen de laboratorio fue efectuada en un 70% a 72% de las mujeres y la consejería se brindó a sólo un 67%. Debe resaltarse que entre las madres adolescentes la proporción que recibió consejería es baja (62%).

Por otra parte, la tableta de hierro para la prevención de la anemia fue consumida por el 77% de las mujeres durante su último embarazo. Los niveles más bajos de consumo de este micronutriente se registran en mujeres sin educación, que son el 60%.

El 77% de las mujeres recibieron atención prenatal de un médico y el 66%, atención del parto por parte de un médico. La atención por personal calificado (médico o enfermera) ascendió en 2008 al 66% durante el embarazo y al 71% durante el parto.

Uno de los problemas más sentidos en los servicios maternos es todavía la calidad de la atención recibida. (FUENTE: INE - ENDSA. La Paz, Bolivia, 2008).

3. Derechos de la mujer embarazada

Mediante Decreto Supremo 0269, el gobierno del presidente Evo Morales promulgó el Bono “Juana Azurduy” que beneficia a madres, niñas y niños, en la perspectiva de revertir los niveles de mortalidad materna e infantil y la desnutrición, además de resolver problemas de parto, dirigido especialmente a las familias que no tienen acceso a la seguridad social.

Es derecho y obligación de las mujeres asistir a los controles prenatales y de sus hijas/os hasta que cumplan los 2 años en los centros de salud. La atención consiste en:

- Diagnóstico y evaluación del estado nutricional de la madre.
- Orientación alimentaria nutricional.
- Promoción del consumo de alimentos saludables y fortificados.
- Entrega de tabletas de sulfato ferroso con ácido fólico y vitamina C.
- Consejería en la promoción de la lactancia materna inmediata y exclusiva.



La Razón, 28.10.13

4. ¿Cómo se relacionan los ejes articuladores con la alimentación y nutrición de la mujer en periodo de embarazo?

4.1. ¿Cómo se articula la alimentación y nutrición de la mujer en periodo de embarazo con los conocimientos disciplinares?



Educación para la producción se halla en correspondencia con la generación de conocimientos vinculados a la incorporación de tecnologías de comunicación e información en educación alimentaria nutricional de la mujer embarazada, a partir de lo cual se producen conocimientos intangibles.



Educación intracultural, intercultural y plurilingüe revaloriza la identidad cultural a través de la transmisión intergeneracional de los saberes y prácticas relacionadas con el embarazo.



Educación en convivencia con la naturaleza y salud comunitaria integra la salud con la Madre Tierra y el Cosmos, promoviendo las terapias de la medicina tradicional y académica.



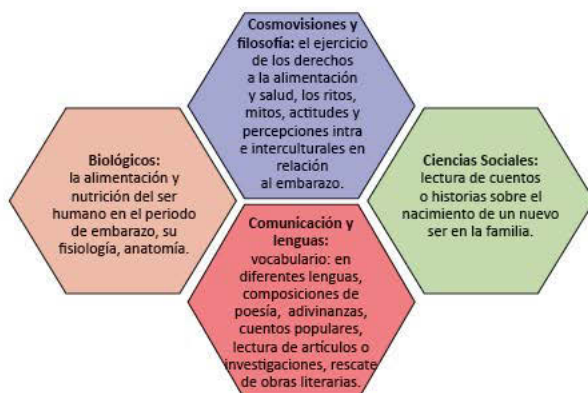
Educación en valores sociocomunitarios promueve el valor a la vida, el ejercicio de los derechos humanos en igualdad de condiciones para todas y todos los bolivianos desde el vientre de la madre.

Beneficios de la alimentación y nutrición de la mujer en periodo de embarazo

Nutricionales		La alimentación y el estado nutricional de la mujer embarazada son determinantes para el desarrollo del feto y las condiciones de salud de la madre. En este periodo, las recomendaciones de energía y nutrientes se incrementan, en tanto que el peso del recién nacido al nacer constituye un indicador clave de su bienestar.
Económicos		Las acciones de prevención con un enfoque multisectorial en favor de la mujer embarazada tienen beneficios económicos para la familia y la comunidad.
Ambientales	 <small>www.educacioninicial.com</small>	Relacionados con el entorno donde vive la mujer embarazada, la higiene personal, la vivienda y la disponibilidad de servicios básicos contribuyen al mejor aprovechamiento biológico de los alimentos y, en consecuencia, del estado nutricional de la madre y del niño o niña.
Sociales	 <small>www.eltiendoseremestre.com</small>	La alimentación es un hecho social donde se comparten prácticas alimentarias con la familia, la comunidad, y se practican y rescatan formas y modos de consumir alimentos en etapas vitales de la vida, como el embarazo.

4.2. Interrelación con áreas/disciplinas curriculares

La alimentación y nutrición de la mujer embarazada pueden interrelacionarse con otras áreas y disciplinas, como por ejemplo:



4.3. La alimentación y nutrición de la mujer en periodo de embarazo en los planes y programas de educación regular

En los planes y programas de educación regular se encuentran incorporados los siguientes contenidos: Nivel Inicial de Educación en Familia Comunitaria No Escolarizada Niñas/Niños de 0 a menores de 4 años, en la primera etapa en el Campo: Vida Tierra Territorio; Área: Nutrición y Salud, en la preparación para una maternidad responsable: el consumo de alimentos naturales y nutritivos antes, durante y después del embarazo, consumo de alimentos en cantidad y calidad adecuada, considerando los siete grupos de alimentos promovidos por el Ministerio de Salud. Control Prenatal: Elaboración de la historia clínica: control de la evolución del embarazo peso. Espacios de aprendizaje: Teoría: Explicación de los saberes y conocimientos del entorno familiar y comunitario. Descripción y análisis de una adecuada alimentación de la mujer en edad fértil y en periodo de embarazo.

Nivel Secundario: Educación Comunitaria Productiva; Campo: Vida, Tierra y Territorio. Área: Ciencias Naturales, Biología y Geografía en el Sexto Año. En contenidos : Nutrición adecuada en la madurez física - fisiológica, para la reproducción. La alimentación durante el embarazo, en los espacios pedagógicos de la planificación curricular propone ferias sobre prácticas de hábitos saludables en la comunidad.

La alimentación y nutrición de la mujer embarazada se inserta en el Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo de la currícula de los niveles Inicial y Secundario con conocimientos básicos para prevenir la malnutrición en grupos de alto riesgo nutricional, como es la madre y el nuevo ser en formación.

Concepciones y prácticas culturales en el embarazo: ¿obstáculos o carencia de estudios científicos?

El embarazo puede ser confirmado mediante el cese del flujo menstrual, el engrose del abdomen y de los senos o la aparición de la *mirk'a* (manchas en la cara). La mayoría de las mujeres fija la fecha de nacimiento de acuerdo a las festividades religiosas; por ejemplo: alguna podría decir que se embarazó en la fiesta de Concepción, 8 de septiembre, y que dará a luz para la fiesta de la Cruz, el 3 de mayo. (Carter W., Mauricio M, citado por Llanos: 1992).

La dicotomía “Calor” y “Frio”

En la concepción aymara, el buen estado de salud es referido a un equilibrio entre las cualidades “junt'u” (calor) y “thaya” (frio), puesto que “usu” (la enfermedad) se caracteriza por el predominio de una de estas cualidades. Si bien el concepto ha sido traído de los españoles, Bastien demostró que tiene una interpretación andina muy particular (Bastien, J.W. citado por Llanos: 1992). Durante el embarazo el cuerpo es percibido como “cálido” y durante el parto como “frio”.

Los términos aymaras de “*usur warmi*” (embarazada) y de “*usuchasiña*” (dar a luz, como dicen las mujeres: “enfermarse”) emparentan el embarazo y el parto a una categoría de “usu” (enfermedad). A la embarazada se la considera con estado anormal y tiene que protegerse

de las amenazas desequilibradoras que la rodean mediante los ritos de protección (Portugal Michaux, J. citado por Llanos: 1992).

Hemos podido constatar que en la ciudad son sobre todo las condiciones económicas que determinan la dieta de la mujer embarazada. Hay preferencia (antojo) por las frutas, ensaladas y carne de vaca o de pollo.

Si no ingieren algunos alimentos en su mayoría, es porque no les gusta o les provoca náuseas y en algunos casos vómitos. Así, no comen fideo o arroz, pescado, ají, condimentos. Comentando, algunas dicen que el “ajo no como, porque suele hacer secar la leche”, no comen verduras o cebollas, no toman café porque “vuelve negro a la wawa y a uno también” y no se sirven cereales o algunas leguminosas.

Si la futura madre no se alimenta adecuadamente durante el embarazo podría retrasarse el parto causándole dolores intensos.

Fuente: Elvira Llanos Cervantes. *Concepciones y prácticas culturales en el embarazo. ¿Obstáculos o carencia de estudios científicos?* Capítulo 3. Vol. 6, N°1 Car Med AIS - Bolivia 1992.

Reflexionemos

- ¿Qué ventajas encuentran en las concepciones de frío y caliente?
- ¿Consideras que el factor cultural es determinante en la alimentación?
- ¿La migración afecta en las prácticas culturales de las mujeres embarazadas?

5. Actividades iniciales

¿Qué queremos lograr?

Promover que las familias y las/los estudiantes se informen sobre los cuidados que deben tener las mujeres embarazadas en su alimentación y nutrición.

Comprender que el embarazo es un estado de salud normal, donde se incrementan las necesidades nutricionales y las cantidades de alimentos que se deben consumir.

Valorar que una alimentación saludable previene los efectos de la malnutrición en la madre y el nuevo ser en formación.

¿Cómo lograremos aplicar?

Promoviendo conversatorios comunitarios con las familias, las y los estudiantes sobre los cuidados en alimentación y nutrición de la mujer embarazada.

Desarrollando actividades relacionadas con los hábitos alimentarios saludables de las estudiantes adolescentes potenciales madres.

Realizando una investigación sobre los saberes de nuestros antepasados en cuanto a la alimentación y nutrición de la mujer embarazada.

6. Preguntas clave

¿Qué es el embarazo?

¿Cómo debe ser la alimentación de las mujeres embarazadas?

¿Cuáles son las recomendaciones nutricionales de las mujeres embarazadas?

¿Cuál la importancia de la salud oral en la alimentación?

7. Objetivo holístico del tema

Valoramos y desarrollamos actitudes y prácticas de alimentación y nutrición de las mujeres embarazadas con información sobre hábitos alimentarios saludables, recuperando saberes y conocimientos intraculturales e interculturales para coadyuvar a la formación del nuevo ser y a una vida sana y productiva de las mujeres.

8. Desarrollo del tema

8.1. ¿Qué es el embarazo?

El embarazo es un estado normal que provoca en la mujer cambios fisiológicos y metabólicos, los que determinan la necesidad de energía y nutrientes para la formación de nuevos tejidos maternos, el crecimiento y desarrollo del feto y el trabajo necesario para mover la masa corporal adicional. (MSD. 2009)

8.2. ¿Cómo debe ser la alimentación de la mujer en el periodo de embarazo?



Los alimentos que debe consumir la mujer embarazada corresponden a una alimentación variada incorporando los siete grupos de alimentos.

Grupo 1: MEZCLAS VEGETALES (cereales con leguminosas)

Formas de preparación	Cantidad recomendada (en medida casera)
<ul style="list-style-type: none">Sopas: laguas o cremas de cereales y leguminosas.Segundos: en guisos, ajíes, ensaladas.Refrescos: de cereales cocidos.Meriendas: mote de habas secas con maíz.	<p>Porciones de combinación entre leguminosas y cereales: Ejm, ½ taza arroz + ½ taza lenteja (cocidos). En ensaladas ½ taza Frecuencia de consumo: 2 a 3 veces por semana.</p>



www.conevyt.com

Grupo 1: Cereales	
<ul style="list-style-type: none"> Sopas: locros, laguas, consomé y cremas. Segundos: guisos, tortillas, peske, majadito, pisara, pasteles, solos o como acompañamiento. Refrescos: cebada, cañahua, otros. Pitos: cañahua, cebada, Mazamorras y apis: maíz morado y amarillo, quinua, arroz, avena, amaranto. Derivados: kispíña, pan y galletas con harinas de trigo, quinua, avena, amaranto, maíz. Granolas de cereales, pasteles, tortas. 	<p>Pan: 2 unidades Cereales: 1 puño (crudo) en la sopa Cereales: 1 taza en cocido Frecuencia de consumo: 2 a 3 veces por semana</p> 
Grupo 1: Leguminosas	
<ul style="list-style-type: none"> Segundos: combinadas con cereales, guisos. Merienda: tapeque o sajra hora, tarhui, maní, soya, motes de haba. Granolas de leguminosas. 	<p>$\frac{1}{2}$ taza de leguminosa cocida. $\frac{1}{2}$ taza de granolas.</p>
Grupo 1: Tubérculos y raíces	
<ul style="list-style-type: none"> Sopas, laguas, cremas. Guisos de papaliza, chuño phuty, Purés: papa, camote Acompañamiento: tubérculos hervidos (papa, camote, yuca, wualusa, izaño, chuño, tunta). Como ingrediente de varias preparaciones en sopas, segundos y ensaladas. Refrescos: yuca (chive), chicha de waluza, 	<p>Es aconsejable consumir 2 unidades medianas de papa o 1 porción de yuca del tamaño de la palma de su mano o 1 unidad mediana de camote o waluza.</p> 
Consejos importantes:	
<ul style="list-style-type: none"> Combinando cereales y leguminosas se obtienen proteínas de calidad nutricional. Evite el consumo de alimentos muy condimentados y ajíes picantes. Evite el consumo frecuente de papas fritas, especialmente las elaboradas industrialmente. 	
Grupo 2: Verduras	
<p>Sopas de verduras, combinadas con cereales y tubérculos.</p> <p>Segundos: guisos, pasteles, souffles.</p> <p>Ensaladas crudas y cocidas.</p>	<p>1 a 2 platos diarios de verduras variadas en sopa, segundo o ensaladas.</p> <p>Frecuencia de consumo: Consumir diariamente.</p>

Consejos Importantes:

- ✓ Debe consumir de preferencia las de color verde, amarillo y naranja intenso, por su aporte en vitamina A, C.
- ✓ No debe hervirlas por tiempo prolongado porque pierden su valor nutritivo.

Grupo 3: Frutas

Crudas o cocidas en forma de:

- Zumos de fruta
- Jugos de fruta con poca azúcar
- Compotas y ensaladas

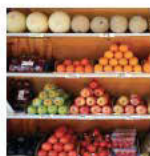
Primera merienda: 1 unidad.

Segunda merienda: 1 unidad.

Después de 1 a 2 horas de las principales comidas consuma 1 unidad

Frecuencia de consumo:

Consumir de 2 a 3 unidades de fruta al día



Christophner Kimmel

Consejos Importantes:

- ✓ Las frutas aportan vitaminas, contienen fibra y ayudan a la digestión, alimentos necesarios en la mujer embarazada.
- ✓ En lo posible deben consumir las frutas disponibles en su hogar de acuerdo a la estación.

Grupo 4: Leche y Derivados

- ✓ Leche en sopas, segundos, postres (según hábitos de la comunidad)

- ✓ Bebidas calientes (chocolate, toddy, cocoa, y hiervas de la comunidad)

- ✓ Leche (sola), hervida

- ✓ Queso, requesón en sopas, segundos, tortillas, con panes

- ✓ Yogur natural, con frutas

Leche fluida 3 vasos diarios

Leche fluida 2 vasos + Queso 1 porción

Leche fluida 2 vasos + yogur 1 vaso

Leche fluida 2 vasos + Queso 1 porción

Frecuencia de consumo: Tres veces por semana



www.loquedicienciaaparedeigazar.blogspot.com

Consejos Importantes:

Los lácteos son ricos en proteína y calcio, necesarios para la mujer embarazada y el nuevo ser en desarrollo.

Grupo 5: Carnes

- ✓ Sopas: carnes hervidas por ejemplo: chairo, jaconta, sopa de verduras con trozos de carne y cereales.

- ✓ Segundos: bifés y asados, hervidos, al horno, a la plancha, a la parrilla.

- ✓ Guisos y ajíes (con poca cantidad o sin condimentos),

- ✓ Ranga, silpancho, bife, anticuchos.

1 porción de carne de res del tamaño de la palma de una mano o

1 pieza (pierna o muslo) de carne de pollo como pierna o muslo o

1 unidad de pescado mediana

Frecuencia de consumo:

Día por medio alternado el tipo de carne o con mezclas vegetales



www.sevilla.abc.es

Grupo 6: Grasas y aceites

- ✓ Sopas

- ✓ Segundos

- ✓ Ensaladas, salsas

- ✓ Panadería, pastelería

2 cucharas de aceite + 1 cucharilla de mantequilla al día o 4 almendras.

Frecuencia de consumo:

Diaria, en poca cantidad

Consejos importantes: <ul style="list-style-type: none"> • No debe consumir alimentos fritos con frecuencia • No debe utilizar aceites y grasas recalentadas • Los aceites vegetales crudos son más saludables • Los aceites y grasas aportan energía 	
Grupo 7: Azúcares y mieles	
✓ Desayuno, mates, jugos y refrescos ✓ Té, api, mazamorras, panitelas ✓ Postres, panes, queques, etc.	6 cucharillas de azúcar al día máximo 2 cucharillas de mermelada o miel Frecuencia de consumo: Diaria, en cantidad mínima
Consejos importantes: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se recomienda consumir azúcar en poca cantidad. ✓ Es preferible el consumo de azúcar morena y/o miel de abejas o de caña. 	
Sal: Consuma siempre sal yodada , solo lo necesario en las preparaciones de las comidas Frecuencia de consumo: Diaria, en cantidad mínima	Consejos importantes: Se recomienda consumir en poca cantidad; es imprescindible que esté fortificada con yodo y flúor.
Agua: Es recomendable consumir agua hervida, potable o segura. Frecuencia de consumo: Diaria, de 6 a 8 vasos.	Consejos importantes: La hidratación y consumo de agua pura es importante para el buen estado de salud.
Actividad física: Es importante porque nos mantiene sanos y con bastante vitalidad., en la mujer embarazada es aconsejable caminar con poca intensidad de acuerdo a los meses de gestación.	
Frecuencia diaria de consumo de alimentos: es recomendable cinco tiempos de comida (desayuno, merienda, almuerzo, merienda y cena.	



Otros consejos importantes:

- ✓ Evitemos el consumo exagerado de azúcar, dulces, bebidas gaseosas y alcohólicas.
- ✓ Reduzcamos el consumo de té y café, y reemplácelos por jugos de frutas o apis.
- ✓ Lavémonos las manos antes de preparar y comer los alimentos, y después de ir al baño.
- ✓ Lavémonos los dientes después de las comidas y acudamos al control de nuestros dientes.
- ✓ El hábito de fumar durante el embarazo podría influir negativamente en el ambiente fetal y con posterioridad en la salud de la niña/o.
- ✓ Eliminemos el consumo de productos dañinos, como el alcohol, porque causa retardo del crecimiento, anomalías oculares y articulares, retraso mental, malformaciones y abortos espontáneos.

- ✓ La mujer embarazada **NO debe recibir la cápsula de vitamina A**, porque contiene una megadosis que puede provocar malformaciones congénitas en el feto en formación.
- ✓ La embarazada debe acudir al centro de salud de su comunidad o al más cercano a ella para realizar sus controles prenatales y recibir sus pastillas de sulfato ferroso de prevención de anemia.
- ✓ Es importante fortalecer los saberes y conocimientos sobre la importancia de la lactancia materna inmediata.

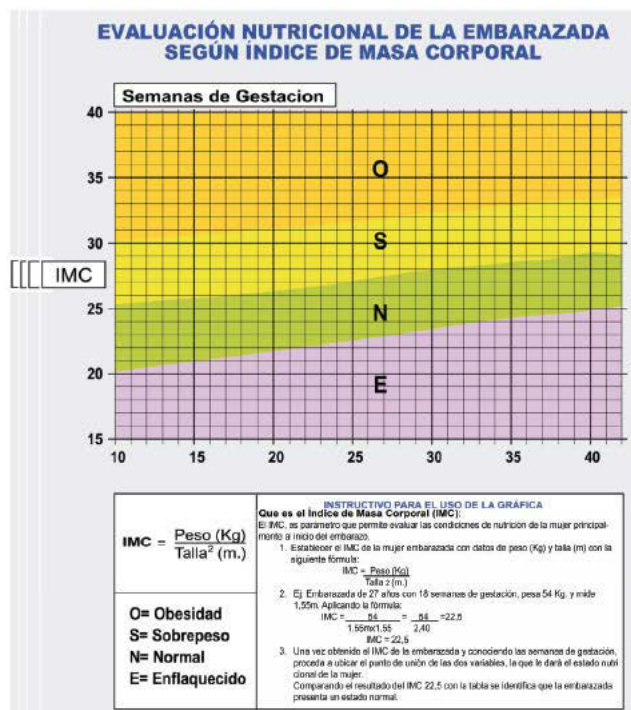
Unidades de medida casera



8.3. ¿Cómo se valora el estado nutricional de la embarazada?

El Índice de Masa Corporal según Edad Gestacional

El diseño de colores de la curva de Rosso y Mardones propone un rango de Índice de Masa Corporal (IMC), aceptable para cada edad gestacional, tal como se observa en la gráfica (Min. de Salud).



8.4. Recomendaciones nutricionales durante el embarazo

Recomendaciones de energía y nutrientes de la mujer embarazada, por trimestres				
Energía y nutrientes	Unidades de medida	Recomendaciones nutricionales		
		Primer trimestre	Segundo trimestre	Tercer trimestre
Energía	kcal	2.285	2.285	2.285
Proteínas	g	58,8	63,7	68,3
Vitaminas liposolubles				
Vitamina A	µg ER	800	800	800
Vitamina D	µg	5	5	5
Vitamina K	µg	55	55	55
Vitaminas hidrosolubles				
Vitamina C	mg	55	55	55
Folato	µg EFA	400	400	400
Vitamina B1	mg	1.4	1,4	1,4
Vitamina B2	mg	1.4	1,4	1,4
Niacina	mg	18	18	18
Vitamina B12	µg	2.6	2,6	2,6
Minerales				
Calcio	mg	1200	1200	1200
Hierro	mg	30	30	30
Zinc	mg	14	20	20
Yodo	µg	150	150	150
Selenio	µg	28	30	30
Magnesio	mg	220	220	220
Cobre	µg	1000	1000	1000

FUENTE: MDS. *Recomendaciones de energía y nutrientes para la población boliviana*. La Paz, Bolivia. 2007.

Ref.: Kcal = Calorías, g = gramo, mg = miligramos µg = microgramos ER = Equivalentes de retinol, EFA = Equivalente Folato Alimentario

9. Apliquemos lo aprendido

La maestra/o en la enseñanza-aprendizaje puede adecuar, según el nivel que corresponda, los contenidos de alimentación y nutrición de la mujer embarazada con: cosmovisión, filosofía y psicología, espiritualidad y religión, ciencias sociales y biología, rescatando saberes de los pueblos indígenas originarios campesinos y las culturas urbanas.

¿Qué debemos hacer?

Organizar un conversatorio en el que participen las y los maestros, estudiantes del nivel secundario, las familias y la comunidad, para analizar las prácticas y actitudes con relación a la mujer embarazada y luego relacionarla con los conocimientos universales de manera que conjuncionados nos brinden información con saberes y conocimientos intra e interculturales.

Guía para realizar el conversatorio sobre la alimentación y nutrición de la mujer embarazada en la comunidad

1. ¿Cuándo una mujer está embarazada?
2. ¿Cómo se llama en esta comunidad al embarazo? (Ejemplo: esperar familia, estar enferma, otros).
3. ¿Cuántos kilos debe aumentar la mujer durante su embarazo?
4. ¿Qué alimentos disponibles en el hogar debe consumir la mujer embarazada?
5. ¿Qué alimentos creen que no debe consumir la mujer embarazada? ¿Por qué?
6. ¿Cómo puede afectar al nuevo ser si la mujer no recibe cuidados de salud y nutrición?
7. Enumeremos las prácticas y saberes con relación a la alimentación durante el embarazo.
8. Enumeremos los conocimientos abordados por la medicina académica.
9. Comparemos saberes y conocimientos intra e interculturales.
10. ¿Cuáles son los derechos de las mujeres embarazadas?

¿Cómo nos organizaremos para trabajar?

Conformaremos equipos de trabajo compuestos por 5 ó 7 participantes para analizar de manera crítica y constructiva las preguntas de la guía, rescatando las prácticas positivas propias de la comunidad (intraculturalidad) con los conocimientos interculturales del mundo.

El resultado que se busca obtener de esta actividad es que las y los participantes valoren y complementen entre los saberes y conocimientos intraculturales, resuelvan cuáles son los positivos y los difundan periódicamente en la comunidad.

PARA REFLEXIONAR

LECTURA COMPLEMENTARIA

Haceres, pensares y sentires de la alimentación en la embarazada

ALTIPLANO

En el Altiplano la mujer embarazada se alimenta igual que cuando no está embarazada. A veces sacrifican a sus animales para mejorar la alimentación de la futura madre. Las embarazadas comen verduras de acuerdo a sus posibilidades y solo en los lugares en los que se produce. Creen que lo único que les da fuerza es el caldo de cordero. Piensan que las verduras no son importantes. Creen que los alimentos del día que se consume son suficientes para la madre, en especial si les dan caldos de cordero, tiene fe ciega en el caldo de cordero.

VALLES

Las embarazadas se alimentan igual, no mejoran ni en calidad ni en cantidad. Ayudan a las embarazadas llevándoles carne para los caldos o frutas para que tengan leche y no sufran al momento de su parto. En los valles de Chuquisaca piensan que no es necesario darles alguna comida en especial porque todos viven en el campo y no se puede escoger la comida, porque no tienen dinero. En los valles de Cochabamba se preocupan porque las mujeres no pierdan mucha sangre en el parto.

LLANOS

Las embarazadas se alimentan tres veces al día con lo que hay. No comen verduras porque no hay. Sus familiares les dan sus "deseos". Pilfrut, yogur, galletas y raspadillo (pocos). Les hacen comer a la fuerza para que no se enfermen. Las mamás, abuelas o suegras les hacen alimentar bien. Creen que la alimentación de las embarazadas no es muy buena por lo que hay variar. Saben que la mujer necesita comer bien, como verduras, frutas y carne porque si no se debilita. Se sienten enojados porque la embarazada no quiere comer lo que le llevan con esfuerzo. Sienten pena por la embarazada y los futuros nietos al no alimentarse bien.

Fuente: CONAN.PMD0: 2009

Referencias bibliográficas

Caja Costarricense de Seguro Social. *¿Qué es el embarazo?* San José, Costa Rica: CCSS, 1999.

Charles-Édouard de Suremain (IRD), et al. Instituto de Investigación para el Desarrollo Montpellier, Francia / La Paz, Bolivia. Unidad de investigación 106 "Nutrición, Alimentación, Sociedades", *El buen uso de lo "cálido" y de lo "frío". La alimentación y sus beneficios percibidos para la salud de la madre y del niño en Bolivia*. Bolivia sf.

Consejo Nacional de Alimentación y Nutrición. Programa Multisectorial Desnutrición Cero. *Investigación formativa cualitativa de haceres, pensares y sentires sobre la alimentación*. La Paz, Bolivia, 2009.

Ministerio de Salud. Recomendaciones de energía y nutrientes para la población boliviana. Bolivia 2007.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. *Plan para la Vida*, 2010.

Instituto Nacional de Estadística. *Encuesta Nacional de Demografía y Salud*. La Paz, Bolivia. 2008.

Llanos Cervantes, Elvira. "Concepciones y prácticas culturales en el embarazo". *¿Obstáculos o carencia de estudios científicos?* Capítulo 3. Vol. 6, N°1 Car Med AIS - Bolivia 1992.

MINED. Un Ministerio en el Aula. *Manual de apoyo técnico para maestros de educación preescolar y primaria en seguridad alimentaria y nutricional*. Nicaragua. 2007.

Ministerio de Salud y Deportes. Evaluación Nutricional de la Embarazada, según Índice de Masa Corporal. Bolivia, 2010.

Ministerio de Salud y Deportes. *Guías alimentarias de la mujer durante el embarazo y lactancia*. Serie de Documentos Técnicos. Publicación 161. La Paz, Bolivia, 2009.

Ministerio de Salud y Deportes. *Programa Nacional de Salud Oral*. 2010.

Ministerio de Salud y Deportes. Unidad de Nutrición. *Arco de la Alimentación*. 2007. Algunas imágenes de alimentos fueron tomadas de la Guía Alimentaria.

Fuentes de imágenes

MINED. Un Ministerio en el Aula. *Manual de apoyo técnico para maestros de educación preescolar y primaria en seguridad alimentaria y nutricional*. Nicaragua. 2007.

PNE.MINED.MS. FAO. Documento de apoyo para la asignatura de ciencia, salud y medio ambiente. *Educación en nutrición, seguridad alimentaria y huertos escolares*. Libro para estudiantes. Segundo Ciclo. San Salvador. El Salvador, 2008.

www.canal44.com. Imagen mujer embarazada en tapa.

Kimmel, Cristopher. Imagen frutas tapa.



Una alimentación saludable
durante el embarazo
contribuye a la salud de la
madre y el nuevo ser.

Contenido elaborado por el equipo técnico de Alimentación Complementaria Escolar
del Ministerio de Educación.

Equipo técnico ACE: Winston Canqui Aramayo, Adriana Zubieta Moreno,
Elizabeth Ruth Villegas Maldonado, María Susana Bejarano Jáuregui,
Tereza Andrade de Farfán, Roberto Escóbar y Milton Salinas.

