

Alimentación y nutrición de la mujer puérpera y en periodo de lactancia



Cartilla No
6

MINISTERIO DE
educación
ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA 



Alimentación y nutrición de la mujer puérpera y en periodo de lactancia

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

Apreciadas maestras y maestros:

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 temas concretos para lograr una vida sana y productiva; tal es la importancia de la alimentación y nutrición en la mujer puerpéra y en periodo de lactancia.

La información que se presenta apoya el proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Alimentaria Nutricional, relevando la importancia de la alimentación y nutrición en esta etapa de la vida para la madre y la niña/o.

El puerperio y el periodo de lactancia materna significa una mayor ingesta de alimentos que proporcione a la madre la energía y los nutrientes necesarios debido al esfuerzo metabólico que supone la producción diaria de leche materna y evitar la anemia mediante el consumo de alimentos ricos en hierro y vitamina C, para así mejorar la absorción de nutrientes, además de tomar abundantes líquidos.

Basados en la experiencia pedagógica de Warisata, cuyo enfoque es productivo, vinculado a la vida, al trabajo y a la producción, destaca como uno de los fundamentos de la nueva educación la alimentación e higiene como base del desarrollo mental del ser humano, principio que articula el Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo con el comer bien para ser sano y productivo.

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 la comunidad en su conjunto.

¡LA REVOLUCIÓN EDUCATIVA AVANZA!

Con la educación productiva formamos estudiantes con capacidades y creatividad

Lic. Roberto Aguilar Gómez
MINISTRO DE EDUCACIÓN



1. Introducción

La alimentación y nutrición de la mujer puérpera y en periodo de lactancia es de vital importancia para el estado de salud y nutrición de la madre y asegurar un crecimiento y desarrollo adecuado para la niña o el niño.

El contenido temático de esta publicación abarca conceptos, recomendaciones nutricionales, valoración nutricional, alimentación saludable para la madre que da de lactar y consejos para la vida.

La maestra o maestro, en coordinación con el centro de salud más cercano a la comunidad y apoyo del personal de salud, debe abordar el tema desde la realidad concreta de su comunidad, enfatizando en los saberes y prácticas intraculturales y los conocimientos interculturales para construir y recuperar prácticas adecuadas que fortalezcan el estado de salud y nutrición de la madre y la niña o niño. La recuperación de prácticas y valores posibilitarán resultados en la vida y en el proceso de enseñanza-aprendizaje para Vivir Bien.

2. Estado de situación

El período postnatal, principalmente en los dos primeros días de nacido, significa un periodo susceptible de contraer infecciones u otros trastornos en su salud que podrían llevarlo incluso a la muerte o provocar en la madre problemas originados durante el parto o por deficientes cuidados postnatales generales y locales.

La atención postnatal a las mujeres permite la vigilancia del recién nacido e incentivo a la lactancia natural. Según la ENDSA 2008, entre las mujeres que tuvieron



hijos en los últimos 5 años previos a la encuesta, un 15% reportó que su hijo nacido más recientemente no recibió atención postnatal. Entre quienes recibieron atención postnatal, 46% la recibieron en las primeras tres horas, un 20% en las siguientes 4 a 23 horas, 11% en el segundo día y 8% entre los días tres y cuarenta y uno.

Entre las mujeres que recibieron atención postnatal, el 67% reportó haber recibido la atención de un médico, un 14% de una enfermera y el 4% de una auxiliar de enfermería.

Entre los niños y niñas que lactaron, 64% empezó a lactar dentro de la primera hora de nacidos, proporción que sube a 90% dentro del primer día. Si bien el inicio temprano de la lactancia –dentro de la primera hora– no presenta grandes diferencias por sexo, lugar del parto y la persona que atendió el parto, en otras características analizadas se observan diferencias importantes: el inicio temprano es menor en el área urbana (61%) que en el área rural (67%), y se reduce a medida que aumenta el nivel de educación de la madre y el quintil de riqueza del hogar.

En el tamaño al nacer según el indicador de talla para la edad, el 37% es muy pequeño, el 38% es pequeño y el 24% tiene una talla promedio o más grande que el resto.

FUENTE: INE - ENDSA. La Paz, Bolivia, 2008.

3. ¿Qué es el puerperio?

Es el periodo de tiempo comprendido entre el parto y la recuperación de los órganos genitales internos. Inmediatamente después de dar a luz, el cuerpo de la mujer comienza un proceso por el cual los órganos que han intervenido en el embarazo y parto comienzan una involución hacia su estado anterior. Este tiempo de recuperación, llamado familiarmente cuarentena, requiere de cuidados y vigilancia. (Torfe. C.: 2010).

4. ¿Cómo se relaciona la alimentación y nutrición de la mujer puérpera y en periodo de lactancia con los ejes articuladores en las Unidades Educativas?

La alimentación y nutrición de la mujer puérpera y en periodo de lactancia se relaciona con los cuatro ejes articuladores:



Educación para la producción halla correspondencia con la incorporación de tecnologías de comunicación e información en educación alimentaria nutricional. La alimentación a través de los alimentos se incorpora como producción tangible y la investigación intangible cualitativa y cuantitativa como insumo para propuestas de políticas públicas.



Educación intracultural, intercultural y plurilingüe porque se alimenta de lo propio conjugando con la interculturalidad que es recíproca y complementaria con la diversidad cultural del mundo y la tendencia a la homogeneización de las formas y modos de consumir alimentos a lo largo y ancho del planeta.



Educación en convivencia con la naturaleza y salud comunitaria porque une, integra y relaciona la salud con la Madre Tierra y el Cosmos, promueve las terapias a través de la alimentación. y hace efecto en la nutrición.



Educación en valores sociocomunitarios, porque trasciende a los derechos humanos, concretamente al derecho fundamental a una alimentación adecuada como base para Vivir Bien.

4.1. ¿Cómo articulamos los conocimientos y saberes de la alimentación y nutrición de la mujer puérpera y en el periodo de lactancia?

La maestra o el maestro en el proceso enseñanza-aprendizaje planifica su clase en el aula, considerando que la misma trasciende el espacio de una habitación y abarca el entorno de la comunidad y lo conjuga con la realidad. Participa de sesiones de aprendizaje con las madres, padres de familia, entidades involucradas y comunidad.

4.2. ¿Cómo se articula la alimentación y nutrición de la mujer púérpera y en periodo de lactancia con los conocimientos disciplinares?

Beneficios de la alimentación de la mujer púérpera y que da de lactar	
	Nutricionales Proporciona conocimientos básicos e información para promover y prevenir situaciones de hábitos alimentarios inadecuados que pueden afectar peligrosamente el estado nutricional de la madre y la niña o niño. La información oportuna a la madre es fundamental para la práctica de la lactancia materna.
	Económicos La prevención de la malnutrición evita gastos económicos al Estado Plurinacional, a la comunidad y a la familia en atención de enfermedades crónicas y reducción de las capacidades productivas de las personas.
	Ambientales Relacionados con el entorno donde vive la mujer púérpera y en periodo de lactancia. La higiene personal, la vivienda y la disponibilidad de servicios básicos contribuyen al mejor aprovechamiento biológico de los alimentos, en consecuencia, a su estado nutricional.
	Sociales La alimentación y nutrición en esta etapa de la vida es fundamental para la madre y la niña o niño porque es donde comienzan a formarse hábitos alimentarios saludables, además que en los roles de atención del bebé se involucra a la familia y a la comunidad, reproduciendo saberes y conocimientos positivos para una vida plena.

4.3. Interrelación con áreas/disciplinas curriculares

La alimentación y nutrición de la mujer púérpera y en periodo de lactancia se puede interrelacionar con diferentes áreas y disciplinas, como por ejemplo:



4.4. La alimentación y nutrición de la mujer puérpera y en periodo de lactancia en los planes y programas de educación regular

En el Nivel Inicial de Educación en Familia Comunitaria No Escolarizada en los lineamientos y orientaciones metodológicas en las acciones en los momentos de la vida cotidiana en la preparación para una maternidad responsable se encuentra el desarrollo de los temas: Consumo de alimentos naturales y nutritivos antes, durante y después del embarazo y controles médicos periódicos, la alimentación y la lactancia materna.

En el Nivel Secundario Educación Comunitaria Productiva, en el Campo Vida, Tierra y Territorio; Área Biología, Geografía en sexto año, en contenidos se encuentra el tema: Alimentación durante el periodo de lactancia, en orientaciones metodológicas, plantea definir las bases teóricas sobre la alimentación y nutrición en diferentes etapas de la vida a través de la investigación sobre la alimentación de las mujeres en periodo de lactancia en la comunidad.

La alimentación y nutrición de la mujer puérpera y en el periodo de lactancia se inserta en el Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo de la currícula de inicial y secundaria con conocimientos básicos orientados a la construcción de saberes y conocimientos a través de la investigación en el contexto comunitario sobre las prácticas y actitudes.



Situación problematizadora

Madre que da de lactar

La lactancia es un periodo de la vida de muchas mujeres en el que ofrecen al recién nacido un alimento adecuado a sus requerimientos, que obliga a adecuar la dieta de la madre para cubrir de forma óptima sus necesidades y las del recién nacido, sin correr riesgo alguno para la salud de ambos. La cantidad y calidad de los alimentos ingeridos por la madre tiene consecuencias directas en el volumen y composición de la leche y sobre su salud y la del lactante.

La secreción de leche hace de la lactancia un proceso que aumenta la demanda de nutrientes de la mujer que amamanta debido a que, durante varios meses, parte de los nutrientes que obtiene mediante la ingesta habitual, se destinan a la producción de este alimento. Además, hay que tener en cuenta que la demanda de nutrientes no es homogénea y varía a lo largo de la lactancia.

El estado nutricional previo al embarazo y la alimentación de la madre durante la gestación son tan importantes como la alimentación propia durante el periodo de lactancia.

Conviene informar correctamente a la futura madre sobre los cambios fisiológicos que se producen en el organismo y también sobre los factores que influyen en la producción de leche. Este proceso exige un gasto de energía enorme que únicamente la alimentación de la madre no puede cubrir. Es ahora cuando se utilizan las reservas de grasa almacenadas durante el embarazo como fuente de energía para llevarlo a cabo.

Las glándulas mamarias se preparan para la lactancia mediante una serie de pasos que ocurren durante la adolescencia y el embarazo.

El organismo de la gestante se prepara para la etapa de lactancia almacenando de 2 a 4 kilos de reservas, grasas que serán utilizadas posteriormente para la formación de la leche.

(FUENTE: Extracto del documento www.dietas.net/dietas/medicinales/dieta-para-la-mujer-lactante.html)

Reflexionemos

¿Cómo deberían ser las prácticas alimentarias de la madre que da de lactar?

¿Cuáles consideras que son los factores más importantes para la adecuada producción de leche?

¿Cuán importante es la alimentación de la madre que da de lactar al nuevo ser?

5. Actividades iniciales

¿Qué queremos lograr?

Conocimientos sobre la alimentación saludable de la mujer en periodo de lactancia.

Información sobre las recomendaciones de energía y nutrientes para las mujeres en periodo de lactancia

Valoración sobre la importancia del estado nutricional de la mujer en periodo de lactancia.

¿Cómo lograremos aplicar?

Involucrando a las madres y padres de familia con el centro de salud más cercano a la comunidad e informando sobre sus derechos y programas en favor de este grupo de mujeres y niñas/os.

Promoviendo la participación de la comunidad a favor de este grupo poblacional.

Realizando un conversatorio para la reflexión del estado de situación de las madres en periodo de lactancia.

Abriendo espacios de trabajo multidisciplinar para coadyuvar a la alimentación saludable y al estado nutricional de la madre que da de lactar.

6. Preguntas clave

¿Cuáles son las características de la alimentación de la mujer que da de lactar?

¿Cómo podemos promover una alimentación saludable para las mujeres en periodo de lactancia?

¿Qué saberes son los que se practican para garantizar la producción de leche materna?

7. Objetivo holístico del tema

Valoramos la alimentación saludable y óptimo estado nutricional de la mujer puérpera y en periodo de lactancia a través de saberes y conocimientos intraculturales e interculturales, promoviendo el consumo de alimentos locales y de alto valor nutricional para garantizar una producción de leche en cantidad adecuada a las recomendaciones nutricionales de la niña/o.

8. Desarrollo del tema

8.1. ¿Por qué es importante la alimentación y nutrición de la mujer que da de lactar?



tuprimerebrito.blogspot.com

La mujer que amamanta o da de lactar a su hija o hijo necesita consumir mayor cantidad de alimentos y líquidos para satisfacer sus propias necesidades y garantizar la producción suficiente en cantidad de leche materna.

Una mujer bien alimentada durante la gestación acumula parte de las reservas necesarias para iniciar la lactancia. Una mujer desnutrida, con reservas nutricionales escasas y alimentación insuficiente, produce la leche a expensas de sus propias reservas, lo cual resulta injusto porque ocasiona su desgaste físico y el deterioro de su estado de salud y nutrición. Esta situación se agrava aún más cuando se dan ciclos continuos de gestación y lactancia, es decir, cuando el intervalo entre dos embarazos es menor de dos años.

La familia de la madre lactante, así como la comunidad en general, deben estar conscientes de que la mujer amamantará mejor a su hija o hijo si recibe una alimentación adecuada, apoyo emocional que le brinde seguridad y confianza en su capacidad de amamantar y ayuda efectiva en las tareas del hogar y la crianza de los otros niños.

8.2. ¿Qué cantidad de leche produce una madre que da de lactar?

Las madres con estado nutricional normal pueden producir alrededor de 400 ml de leche por día durante las primeras semanas después del parto, incrementándose hasta 800 ml por día entre la 6ª y 8ª semana.

8.3. ¿Cómo debe ser la alimentación de la madre que da de lactar?

En el período de lactancia, la madre puede comer todos los alimentos, sin restricciones, incluso en el primer mes después del parto. La producción de leche implica un gasto extraordinario de energía que la madre debe cubrir con alimentos con el fin de evitar el deterioro de su estado de salud y nutrición. Los alimentos que debe consumir son de los siete grupos de alimentos:



Grupo 1: MEZCLAS VEGETALES (cereales con leguminosas)	
Formas de preparación	Cantidad recomendada (en medida casera)
<p>Sopas: laguas o cremas de cereales y leguminosas. Segundos: en guisos, ajies, ensaladas. Refrescos: de cereales cocidos. Meriendas: mote de habas secas con maíz.</p>	 <p>Porciones de combinación entre leguminosas y cereales: ½ taza arroz + ½ taza lenteja (cocidos). ½ taza en ensaladas Frecuencia de consumo: 2 a 3 veces por semana</p>
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, ❖ Mazamoras y apis: maíz morado, 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 se</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>½ taza de leguminosa cocida.</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, walusa, izaño, chuño, tunta). ❖ Como ingrediente de varias preparaciones en sopas, segundos y ensaladas. ❖ Refrescos: yuca (chivé). 	<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.</p> 
<p>Consejos importantes:</p> <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 verdura, combinadas con cereales y tubérculos. Segundos, guisos, pasteles, soufflés. Ensaladas crudas y cocidas.</p> 	<p>1 a 2 platos diarios de verduras variadas en sopa, segundo o ensaladas. Frecuencia de consumo: Consumir diariamente</p>
<p>Consejos importantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Debe consumir de preferencia las de color verde, amarillo y naranja intenso, por su aporte en vitaminas A y C. ❖ No debe hervirlas por tiempo prolongado porque pierden su valor nutritivo. 	
Grupo 3: Frutas	
<ul style="list-style-type: none"> • Crudas o cocidas en forma de zumos de fruta, jugos de fruta con poca azúcar, compotas y ensaladas. 	<p>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.</p>
<p>Consejos importantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Las frutas aportan vitaminas, contienen fibra y ayudan a la digestión; son 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	
<p>Leche en sopas, segundos, postres (según hábitos de la comunidad).</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Bebidas calientes (té, café, toddy, cocoa y hierbas de la comunidad). ❖ Leche (sola), hervida. ❖ Queso en sopas, segundos. ❖ Yogur natural, con frutas. 	<p>Leche fluida 3 vasos Leche fluida (2) + Queso (1) Leche fluida (2) + yogur (1) Frecuencia de consumo: tres veces por semana</p>
<p>Consejos importantes: Los lácteos son ricos en proteínas y calcio, necesarios para la mujer embarazada y el nuevo ser en desarrollo.</p>	

Grupo 5: Carnes	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sopas: carnes hervidas; por ejemplo: chairo, jaconta, sopa de verduras con trozos de carne y cereales. ❖ Segundos: bifes y asados, hervidos, al horno, a la plancha, a la parrilla. ❖ Guisos y ajies (con poca cantidad o sin condimentos). ❖ Ranga, silpancho, bife, anticuchos. 	 <p>1 porción de carne de res del tamaño de la palma de una mano, o 1 pieza (pierna o muslo) de carne de pollo, o 1 unidad de pescado mediana. Frecuencia de consumo: Día por medio alternando el tipo de carne o con mezclas vegetales.</p>
Consejos importantes:	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Es importante que la mujer embarazada consuma carnes de todo tipo, por su valor en proteínas cuya función principal es la reposición y formación de los tejidos y fuente de hierro de alto valor biológico. ❖ El consumo de huevos es importante por su aporte proteico, vitaminas A y D y calcio. 	
Grupo 6: Grasas y aceites	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sopas ❖ Segundos ❖ Ensaladas, salsas ❖ Panadería, pastelería 	 <p>2 cucharas de aceite + 1 cucharilla de mantequilla al día o 4 almendras. Frecuencia de consumo: Diaria, en poca cantidad.</p>
Consejos importantes:	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ No debe consumir frecuentemente alimentos fritos. ❖ 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	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Desayuno, mates, jugos y refrescos. ❖ Té, api, mazamoras, panitelas. ❖ Postres, panes, queques, etc. 	 <p>6 cucharillas de azúcar máximo al día 2 cucharillas de mermelada o miel Frecuencia de consumo: Diaria, en cantidad mínima</p>
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. 	
<p>Sal: Consuma siempre Sal Yodada, sólo lo necesario en las preparaciones de las comidas.</p> <p>Frecuencia de consumo: Diaria, en cantidad mínima.</p>	 <p>Consejos importantes: Se recomienda consumir en poca cantidad; es imprescindible que esté fortificada con yodo y flúor.</p>
<p>Agua: Es recomendable consumir agua hervida, potable o segura.</p> <p>Frecuencia de consumo: Diaria, de 6 a 8 vasos.</p>	 <p>Consejos importantes: La hidratación y consumo de agua pura es importante para el buen estado de salud y producción de leche</p>

La madre, en periodo de lactancia, necesita tomar líquidos para mantenerse hidratada, de modo que pueda mantener la cantidad suficiente de leche. El mejor indicador de la cantidad de líquidos que la mujer requiere es la sed; por esto es importante que consuma agua, leche, jugos y/o agua cada vez que sienta sed, sin olvidar que la producción de la leche se garantiza por la succión del bebé. En diferentes culturas se utilizan mezclas de hierbas en infusión o alimentos para aumentar la producción de leche materna.

Consejos importantes

- La madre que da de lactar debe evitar el sedentarismo; debe caminar por lo menos 30 minutos diariamente, especialmente las madres que viven en áreas urbanas.
- El cuidado de los dientes es muy importante para una alimentación plena y saludable; por ello es recomendable lavarse los dientes por lo menos tres veces al día, especialmente después de las comidas o cuando se consume alimentos azucarados. Los dientes no sólo se lavan con pastas dentales, sino también con productos de la comunidad, como el phasa, ceniza, sal, enjuagues o buchadas con agua.
- La madre que da de lactar no debe beber bebidas alcohólicas, no debe fumar y no debe consumir drogas o medicamentos sin prescripción médica.
- Tomar los suplementos de hierro y ácido fólico, acompañados de agua.
- Si la mujer en periodo de lactancia se encuentra con exceso de peso u obesidad, por consumo excesivo de alimentos con alto contenido de azúcar o grasa, disminuir el consumo de preparaciones altas en grasa y azúcar.
- Utilizar aceites de origen vegetal.
- Comer despacio y fraccionar la alimentación.
- Consumir agua de 8 a 10 vasos al día.
- Motivar a la madre a que realice actividad física moderada, como caminar.

Unidades de medida casera



8.4. ¿Cuáles son las recomendaciones de energía y nutrientes para la madre que da de lactar?

Desde el punto de vista nutricional, el periodo de lactancia es aún más exigente que las necesidades durante el embarazo, debido al esfuerzo metabólico que supone la producción diaria de leche materna.

CUADRO N° 1		
Recomendaciones de energía y nutrientes de la madre en periodo de lactancia		
Energía y nutrientes	Unidad de medida	Recomendaciones día/persona
Energía	kcal	2.500
Proteínas	g	78
Vitaminas Liposolubles		
Vitamina A	µg ER	850
Vitamina D	µg	5
Vitamina K	µg	55
Vitaminas Hidrosolubles		
Vitamina C	mg	70
Folato	µg EFA	500
Vitamina B1	mg	15
Vitamina B2	mg	15
Niacina	mg	17
Vitamina B12	µg	2.8
Minerales		
Calcio	mg	1000
Hierro	mg	15
Zinc	mg	16.3
Yodo	µg	200
Selenio	µg	38.5
Magnesio	mg	270
Fósforo	mg	1200
Cobre	µg	1300

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

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

Durante la lactancia, las recomendaciones nutricionales (energía, proteínas, vitaminas y minerales) de las madres están incrementadas (MSD: 2007).

La mayoría de los nutrientes, según las recomendaciones, aumentan entre un 25% a 50%. Se debe subrayar que no es suficiente aumentar la cantidad de alimentos, sino mejorar la calidad de la alimentación haciendo una mejor selección de ellos.

8.5. ¿Cómo se valora el Estado Nutricional de la madre que da de lactar?

El índice de masa corporal es una medida antropométrica que permite evaluar el estado nutricional en el estado fisiológico de la madre con el ajuste adecuado. Este valor se obtiene aplicando la siguiente fórmula: Índice de Masa Corporal ($IMC = \text{peso}/\text{talla}^2$), clasificando el estado nutricional de la siguiente manera:

Categoría del estado nutricional	Índice de Masa Corporal
Bajo peso	< a 19
Normal	19 a 25
Sobrepeso	26 a 29
Obesidad Grado 1	30 a 34
Obesidad Grado 2	35 a 40
Obesidad Grado 3	> a 40

El gasto energético provocado por la lactancia constituye un tercio, aproximadamente, de la ganancia de peso durante el embarazo (4 a 5 kg) que corresponde a tejido graso; por tanto, es aceptable que la madre inicie la lactancia con un IMC mayor en 2 puntos sobre el valor del peso preconcepcional, durante el primer mes postparto, para después llegar a perder alrededor de 4 kg hasta recuperar su peso anterior al embarazo.

No se recomienda bajas importantes de peso que afecten la lactancia, aunque la madre presente sobrepeso u obesidad. Se espera una pérdida de peso de 0,5 kg mensual en mujeres con peso normal y 1 kg mensual en mujeres con exceso de peso.

9. Apliquemos lo aprendido

¿Qué debemos hacer?

Preparación del conversatorio con la participación de la comunidad.

En esta etapa:

- Se conformará el grupo organizador (al menos una persona de cada ciclo).
- Búsqueda de contactos (en instituciones como el gobierno autónomo municipal, comunidad educativa, profesionales en salud, servicio social, etc.).
- Definir el contenido informativo del conversatorio.
- Reflexionar sobre los objetivos que se busca con la actividad.
- Organizar el plan de trabajo.
- Distribuir tareas.

¿Cómo nos organizaremos para que funcione?

Organizar con las y los maestros y estudiantes de la unidad educativa un conversatorio sobre la alimentación y nutrición de la madre púerpera y que da de lactar.

Elaborar la metodología del evento con la participación de la comunidad, las madres y padres de familia, instituciones y profesionales involucrados.

Realizar un cronograma de actividades definiendo fecha, lugar, hora y materiales.

Sistematizar las principales conclusiones del evento y fijar actividades futuras para continuar con estas reflexiones y hacerlas conocer a las instancias correspondientes para motivar en las madres y adolescentes el ejercicio de sus derechos, reforzando las prácticas culturales adecuadas y rescatando aquellas que se están dejando de lado.

¿Qué comen las mujeres en periodo de lactancia? ¿Cuáles son las costumbres y tabúes acerca de los alimentos durante la lactancia? ¿Qué tipos de desnutrición existen entre las mujeres que dan de lactar? ¿Qué impide a las mujeres mejorar su alimentación?

Como producto del conversatorio, difundir las preocupaciones de la comunidad sobre la situación encontrada y promover el cambio a través de información oportuna y confiable.

PARA REFLEXIONAR

LECTURA COMPLEMENTARIA

DIETAS Y CUIDADOS DESPUÉS DEL PARTO

Logrado con éxito el parto, es necesario mantener los cuidados para evitar el sobreparto (sangrado postparto), para tener una mejor y más rápida recuperación. Es por eso que se toman varias precauciones relacionadas con la alimentación de la nueva madre, significando las dietas propuestas una serie de restricciones, en la ingesta de productos animales y vegetales.

Estas dietas permitirán a la madre proporcionarle una lactancia adecuada al recién nacido, la que podrá mantener a lo largo de los primeros meses, y continuar con el período de ablactación (introducción de alimentos nuevos a la alimentación del niño/a). Además, se cuidará la restricción en el reinicio de las relaciones sexuales.

De esta manera observamos que: la mujer no debe matar serpientes... no debe comer carne de venado...

No debe bañarse en el río; se debe bañar con agua hervida de hierbas como matico, sangre de grado, durante dos semanas todos los días.

No debe tener relaciones sexuales durante tres meses...

No puede comer atún, porque le puede dar el sobreparto... no debe comer hígado de todos los animales, porque al niño se le puede hinchar el hígado, y tampoco comer las tripas de los animales, porque el niño sufrirá de diarreas...

La madre debe comer cabeza de chonta, para que tenga más leche...

Cuando ya empieza a menstruar no puede alzar a un niño, porque lo puede cutipar, el niño va a tener diarrea, se hincha y el niño llora mucho...

(FUENTE: Medina. A. y Mayca J. *Creencias y costumbres relacionadas con el embarazo, parto y puerperio en comunidades nativas Awajun y Wampis*. Rev Peru Med Exp Salud Pública 23(1), Lima, Perú. 2006).

Referencias bibliográficas

Claudio Torfe. *Puerperio y lactancia*. 2010.

Medina. A., Mayca J. *Creencias y costumbres relacionadas con el embarazo, parto y puerperio en comunidades nativas Awajun y Wampis*. Rev Perú Med Exp Salud Pública 23(1), Lima, Perú. 2006.

Ministerio de Salud y Deportes. *Guías alimentarias de la mujer durante el período de embarazo y lactancia. Movilizados por el derecho a la salud y la vida*. Serie: Documentos Técnicos Normativos. La Paz, Bolivia, 2009.

Ministerio de Salud y Deportes. *Recomendaciones de energía y nutrientes para la población boliviana*. Serie: Documentos Técnicos Normativos. La Paz, Bolivia 2007.

www.unicef.org.co/Lactancia/periodo.htm. *La alimentación de la madre en periodo de lactancia*. 2011.

MSPAS. DR. DGS. UN. *Guía de alimentación y nutrición de la familia salvadoreña por grupos etáreos*. El Salvador. 2009.

Fuente imágenes

Cereales. 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.

Leguminosa: <http://www.entornointeligente.com/articulo/1187077/SIEMBRA-Plan-Nacional-de-Leguminosas-ha-entregado-mas-de-50-mil-hectareas>

Madre dando de lactar (tapa): www.eluniversal.com.co / (páginas interiores) tuprimerbebido.blogspot.com

Silueta embarazada: es.123rf.com

Papa: <http://micocinavegetariana.com/las-papas/>

Chuño: <http://www.hatofamily.org/t19618p210-shindong-en-twitter>

Yuca: <http://revoltillodeideas.wordpress.com/2010/12/02/papas-arrugadas-y-yuca-con-mojo-picon-y-mojo-verde-recetas-thermomix-dieta-disociada/>



La madre en periodo de lactancia necesita comer mayor cantidad de alimentos que los que consumió durante la gestación.

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.

