



Nutrición materna e infantil

La nutrición adecuada desempeña una importante función durante el embarazo. Sin embargo, con unos buenos hábitos nutricionales iniciados entre tres meses y un año antes de la concepción pueden aumentar las probabilidades de que tenga un embarazo saludable y un hijo sano. Antes del embarazo, durante él y después de él, la Pirámide de orientación alimentaria puede ayudar a elegir los alimentos de cada grupo alimentario que hay que tomar cada día, y en qué cantidad. Para obtener más información, diríjase a su profesional de atención de salud.

¿Debo tomar vitaminas o complementos minerales?

Los complementos minerales y vitamínicos tomados antes y después del embarazo son una salvaguardia, pero no sustituyen a una buena dieta. Algunos complementos contienen elevadas dosis de vitaminas y minerales que pueden resultar nocivos para un feto en desarrollo. Hable con su profesional de atención de salud antes de tomar ningún complemento de venta libre.

Para reducir el riesgo de defectos del tubo neural u otros defectos congénitos, las mujeres en edad fértil, o las que prevén quedarse embarazadas, deben consumir 400 µg diarios de ácido fólico procedentes de los alimentos, de complementos o de unos y otros. El ácido fólico es una vitamina B que se encuentra en las hortalizas de hoja verde oscura, en los cítricos, en las nueces y avellanas, en los cereales integrales, y en el pan y los cereales enriquecidos.

Cambios de la dieta antes de concebir

Antes del embarazo es importante reducir la ingesta de cafeína y de alcohol. También

debe evitarse comer tiburón, pez espada y pez aguja. El mercurio presente en estos pescados puede dañar el sistema nervioso del feto. No inicie ningún plan de dieta o de ejercicio sin pedir consejo profesional. Piense en sus propios hábitos alimentarios y hágase las preguntas siguientes:

- ¿Sigo una dieta equilibrada y variada que me aporta muchos nutrientes esenciales?
- ¿Tomo al menos 1.000 mgs. de calcio o tres vasos de leche al día?
- ¿Tengo menstruaciones abundantes y es mi dieta adecuada en hierro?
- ¿Hago al menos tres comidas al día?
- ¿Tomo cada día alimentos de todos los grupos alimentarios?

Fuente: www.babycentre.co.uk

Cambios en la dieta durante el embarazo

La cafeína y el alcohol pueden atravesar la placenta y afectar al ritmo cardíaco y la respiración de su bebé. Es seguro tomar hasta 300 mgs. de café al día. Sin embargo, las autoridades de salud no han establecido un límite de alcohol cuya ingesta sea segura durante el embarazo. Por tanto, lo mejor para la mujer es evitar el alcohol cuando esté embarazada. Para evitar los riesgos de enfermedades transmitidas por alimentos, conozca los problemas de seguridad alimentaria que se plantean en su comunidad. Las bacterias perjudiciales procedentes de los alimentos y el agua contaminados pueden causar abortos, nacimiento de niños muertos o enfermedades graves en el recién nacido. Diríjase a un especialista de atención de salud antes de tomar cualquier medicamento, infusión de hierbas u otros preparados. Algunas infusiones de hierbas contienen ingredientes activos que pueden influir en su embarazo o afectar a su niño.

Alimentar a su recién nacido

La lactancia según las necesidades del niño es la forma más idónea de alimentar al recién nacido. La leche materna constituye el alimento óptimo y se adapta para satisfacer las necesidades cambiantes del niño. Durante los seis primeros meses de vida del niño se recomienda la lactancia materna exclusiva. Si Ud. no puede amamantar a su niño, una buena alternativa es darle leche sacada del pecho de Ud., leche humana procedente de una nodriza sana o de un banco de leche humana y utilizar fórmulas infantiles. Las enfermeras y los farmacéuticos pueden ayudar a Ud. a elegir la fórmula más conveniente para su niño.

La introducción de alimentos sólidos suele ser un proceso gradual, de varias semanas o meses, y que se inicia alrededor de los seis meses de edad. Dar alimentos sólidos al niño demasiado pronto puede aumentar el riesgo de que padezca alergias o intolerancias. Con el fin de satisfacer las necesidades nutricionales del niño, deben introducirse en su momento alimentos complementarios, tanto preparados en casa como comerciales, que proporcionen suficiente energía, proteínas y micro nutrientes.

La salud y la dieta de su niño precisan seria atención durante el primer año de vida. Su profesional de atención de salud le ayudará a hacer las opciones adecuadas que mejor se adapten a las necesidades nutricionales de su niño.

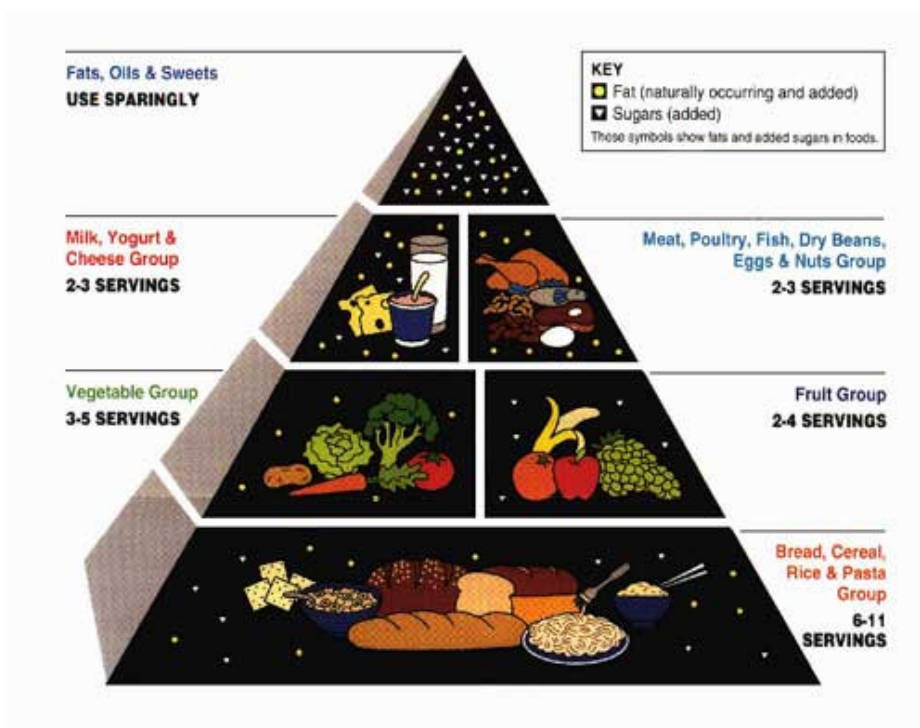
Puede obtenerse información sobre nutrición materno-infantil en los sitios web siguientes :

- British Nutrition Foundation: www.nutrition.org.uk
- The National Women's Health Information Centre. *Healthy Pregnancy*: www.4woman.gov/Pregnancy/
- Food Standard Agency. *Eat well, be well*: www.eatwell.gov.uk/agesandstages/
- Health Canada. Office of Nutrition and Health Policy. *Nutrition for a Healthy Pregnancy*: www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/national_guidelines_tc_e.html

Para obtener información sobre cómo alimentar a su bebé, busque en los sitios siguientes:

- Unicef and the Baby Friendly Initiative: www.babyfriendly.org.uk
- La Leche League International: www.lalecheleague.org

Pirámide de orientación alimentaria: Guía para la elección de los alimentos diarios



Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)

Grasas, aceites y dulces Con moderación	CLAVE ■ Grasas (naturales y añadidas) ▼ Azúcares (añadidas) (Estos símbolos muestran las grasas y los azúcares añadidos en los alimentos)
Leche, yogures y quesos 2 ó 3 unidades	Carne, aves, pescado, alubias, huevos y frutos secos 2 a 3 unidades
Hortalizas 3 a 5 unidades	Frutas 2 a 4 piezas
	Pan, cereales, arroz y pastas 6 a 11 unidades

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)

Johnson & Johnson apoya esta iniciativa