

NOTAS SOBRE NUTRICIÓN

Por qué es necesario que las mujeres se alimenten bien



Las mujeres bien nutridas tienen mayores probabilidades de tener hijos sanos

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 una lactancia materna satisfactoria.



Los niños de bajo peso al nacer probablemente crecerán y se desarrollarán con más lentitud que los niños de peso normal

Una mujer tiene un mayor riesgo de complicaciones en el embarazo y el parto si ya está desnutrida al inicio del embarazo o se desnutre durante el mismo, y es más probable que su hijo tenga un bajo peso al nacer (menos de 2 500 g). Los niños que nacen con bajo peso tienen un mayor riesgo que los niños de peso normal de:

- ▶ crecer y desarrollarse con retraso;
- ▶ contraer infecciones y morir. Mientras menor sea el peso del niño al nacer mayor es el riesgo de morir;
- ▶ tener bajas reservas de micronutrientes, lo que puede provocar enfermedades nutricionales como anemia, déficit de vitamina A y de zinc;

- ▶ desarrollar enfermedades del corazón, hipertensión, obesidad y diabetes de adultos.

Otras causas del bajo peso al nacer son los partos prematuros, enfermedades infecciosas de la madre, que la madre sea fumadora o su abuso de drogas durante el embarazo.

Alimentación de las mujeres y niñas en edad fértil o reproductiva



Las niñas adolescentes y las mujeres necesitan consumir alimentos ricos en hierro

Ver el Anexo 2, Tabla 4. Comparar las necesidades diarias de energía y nutrientes de mujeres y hombres de peso normal. Las mujeres en edad reproductiva que no están embarazadas o en período de lactancia tienen requerimientos de energía un poco menores que los de los hombres, pero necesitan el doble de hierro (a causa de las pérdidas producidas durante la menstruación). Comparada con la alimentación de los hombres, la de las mujeres debería aportar:

- ▶ una cantidad un poco menor de cereales, legumbres y grasas;
- ▶ al menos la misma cantidad de verduras y frutas;
- ▶ más alimentos ricos en hierro (carne, vísceras, aves o pescado).



Las necesidades de nutrientes aumentan durante el embarazo y la lactancia

Las necesidades de energía y de la mayoría de los nutrientes aumentan durante el embarazo y el período de lactancia. Las necesidades de hierro y folatos durante el embarazo son tan altas que habitualmente es aconsejable dar suplementos de estos nutrientes (ver Tema 11, página 112).

Asegúrese de que las mujeres y sus parientes saben lo siguiente:

- ▶ Todas las niñas y mujeres en edad reproductiva deberían:
 - ▶ seguir una dieta balanceada (ver Tema 3) que contenga bastantes alimentos ricos en hierro;
 - ▶ beber abundante agua u otros líquidos limpios y seguros;

- ▶ comer sal yodada. Las mujeres que tienen un déficit de yodo cuando quedan embarazadas corren un gran riesgo de tener un hijo con daño mental y físico (ver Apartado C de la Introducción página 11).
- ▶ Las jóvenes y mujeres embarazadas, en especial las que tienen bajo peso, necesitan comer algunos alimentos extras (ver Anexo 2, Tabla 4).
 - ▶ Durante el embarazo se necesitan aproximadamente 280 kcal/día extras, más proteínas, zinc, vitamina A, vitamina C y folato, y mucho más hierro (esto equivale a un refrigerio de alto valor nutritivo cada día, por ejemplo 1 taza de leche, 1 fruta y una rebanada delgada de pan). Es de especial importancia que las mujeres coman bien y estén bien nutridas durante su embarazo, incluyendo el primer trimestre, para que el cerebro y el cuerpo del niño se desarrollen de forma apropiada. Las mujeres que inician su embarazo con un peso normal deberían ganar alrededor de 1 kg de peso mensual en el segundo y tercer trimestre del embarazo.
 - ▶ Durante la lactancia las mujeres necesitan aproximadamente 450 kcal/día extras y más proteínas, calcio, zinc, vitamina A, vitamina C y folato (esto equivale a una pequeña comida de alto valor nutritivo cada día, por ejemplo 1 taza de leche, 1 fruta, una rebanada de pan y carne, pollo o pescado). Usted puede sugerir que la mujer coma más en cada comida o haga más comidas durante el día.
 - ▶ Las mujeres deben alimentarse bien entre los embarazos y dejar pasar un período de dos años antes de un nuevo embarazo para que su cuerpo recupere las reservas de nutrientes.

Una mujer que tiene sobrepeso o está obesa cuando queda embarazada debería alimentarse de forma saludable, pero no hacer «dieta». Si tiene sobrepeso, aconséjela sobre cómo perder peso al término del período de lactancia (ver Cuadro 17, Tema 11, página 117).

En ciertos momentos de su vida, algunas mujeres pueden necesitar suplementos de vitaminas y minerales además de alimentarse bien. Por ejemplo, la mayoría de las mujeres necesitan tabletas de hierro y ácido fólico durante el embarazo. Una buena alimentación debería aportar suficiente cantidad de los demás micronutrientes, incluida la vitamina A. Sin embargo, en situaciones donde es probable que exista una deficiencia de vitamina A, las mujeres deberían recibir un suplemento de esta vitamina tan pronto como sea posible después del parto, pero no más allá de las seis semanas posteriores. Eso les proporcionará una reserva para la lactancia. No indique suplementos de vitamina A a una mujer que podría estar embarazada porque podría dañar al feto.



Figura 8. Las mujeres necesitan alimentos extras cuando están embarazadas o en período de lactancia

Algunas mujeres podrían ser VIH+ en el momento de quedar embarazadas. Asegúrese en estos casos de que sepan:

- ▶ los riesgos de contagio del virus al feto o al bebé durante la lactancia y cómo minimizar estos riesgos;
- ▶ que una buena alimentación las ayudará a mantenerse en buenas condiciones durante más tiempo (ver Tema 10, página 99).

Otra manera de ayudar a las mujeres y a sus hijos



El espaciamiento entre nacimientos puede mejorar la salud de las mujeres y de sus hijos

Usted puede ayudar a mejorar la salud de las mujeres y prevenir que sus hijos tengan un bajo peso al nacer estimulando la planificación familiar. Aconseje a los padres:

- ▶ esperar al menos dos o tres años entre los embarazos;
- ▶ no tener hijos cuando la mujer es demasiado joven (menor de 18 años) o demasiado mayor para un embarazo (mayor de 40 años);
- ▶ esperar al menos un año entre el término de la lactancia materna y el inicio de un nuevo embarazo. Esto da a la mujer la oportunidad de recuperar sus reservas de grasa, hierro y otros nutrientes y de estar fuerte de nuevo.

La lactancia materna exclusiva no es un método anticonceptivo seguro. Sin embargo, es poco probable que una mujer quede embarazada si:

- ▶ no se han reiniciado sus períodos menstruales;
- ▶ el niño tiene menos de seis meses;
- ▶ el niño se alimenta con lactancia exclusiva (no recibe otros alimentos para comer o beber).

Peligros del embarazo en adolescentes



Las madres adolescentes tienen mayor probabilidad de estar desnutridas y tener hijos con bajo peso al nacer

El embarazo en adolescentes es un problema tanto social como nutricional

en muchos lugares. Las madres adolescentes tienen mayor probabilidad de estar desnutridas y de tener hijos con bajo peso al nacer porque:

- ▶ sus cuerpos están aún en desarrollo, por lo que sus necesidades de nutrientes durante el embarazo son especialmente altas. Incluso tienen mayor riesgo de morir durante el embarazo y el parto que las mujeres mayores;
- ▶ algunas niñas tienen miedo de admitir que están embarazadas, por lo que retrasan solicitar cuidados prenatales. A algunas niñas las obligan a dejar la escuela o el hogar y deben conseguir su propio sustento, incluso a través de la prostitución.

Advierta a las niñas y adolescentes sobre los peligros de quedar embarazadas, explíqueles los distintos métodos anticonceptivos. Por otra parte, obsérvelas y aconséjelas con comprensión si están embarazadas.

CÓMO COMPARTIR ESTA INFORMACIÓN

Antes de compartir esta información con las familias, quizás necesite:

- 1 **Descubrir.** Qué comen las mujeres. Qué comen las mujeres embarazadas. Qué comen las mujeres en período de lactancia. Cuáles son las costumbres y tabúes acerca de los alimentos durante la menstruación. Qué tipos de desnutrición existen entre las mujeres, especialmente entre las embarazadas y mujeres en período de lactancia. Si el embarazo de adolescentes es un problema. Si las adolescentes embarazadas están desnutridas. Cuántos niños tuvieron bajo peso al nacer. Cuáles son las causas del bajo peso al nacer. Qué impide a las mujeres mejorar su alimentación. Si la anemia o la deficiencia de vitamina A son un problema en la localidad.
- 2 **Priorizar.** Decidir cuál es la información más importante para ser transmitida a las mujeres y sus familias.
- 3 **Decidir a quiénes llegar.** Por ejemplo: mujeres y adolescentes; parientes y personas cercanas a las mujeres; parientes de las niñas y adolescentes.
- 4 **Escoger los métodos de comunicación.** Por ejemplo: sesiones educativas, volantes, folletos, demostraciones de alimentos y comidas saludables a las mujeres, juegos, obras de teatro y cartillas informativas.

Ejemplos de preguntas para iniciar una conversación o una sesión educativa

(Seleccione sólo una o dos preguntas relacionadas con la información más necesaria para las mujeres y sus acompañantes)

¿Por qué las niñas y las mujeres necesitan estar siempre bien alimentadas?

¿Necesitan alimentos extras las embarazadas? ¿Por qué? ¿Qué alimentos son importantes para una mujer embarazada? ¿Necesitan las mujeres mejorar su alimentación durante el embarazo? ¿Cómo pueden lograrlo?

¿Hay costumbres o creencias que impidan a algunas mujeres comer suficientes alimentos ricos en nutrientes (por ejemplo huevos o pescado)?

Las mujeres en período de lactancia ¿tienen necesidades especiales de algunos alimentos? ¿Cuáles son? ¿Necesitan mejorar su alimentación cuando están en período de lactancia? ¿Cómo pueden lograrlo?

¿Nacieron con bajo peso algunos niños? ¿Qué podemos hacer para mejorar el bajo peso al nacer de los niños?

¿Son las embarazadas adolescentes un problema en esta localidad? ¿Por qué las madres adolescentes tienen un mayor riesgo de tener hijos de bajo peso al nacer? ¿Cómo podemos ayudar a estas niñas?