



## GUÍAS ALIMENTARIAS PARA GESTANTES Y MADRES EN LACTANCIA



### Para un mejor comienzo en la vida:

1. Acuda al control prenatal desde el inicio del embarazo.
2. Inicie el embarazo en buen estado nutricional.
3. Consuma una alimentación variada y suficiente durante el embarazo y la lactancia.
4. Consuma los suplementos nutricionales de calcio, hierro y ácido fólico suministrados en el control prenatal.
5. Evite el embarazo antes de los 18 años.
6. Amamante por su salud y la de su hijo o hija.
7. Comparta la responsabilidad del embarazo y la lactancia con su pareja y su familia.

### 5 Evite el embarazo antes de los 18 años

En la adolescencia, el organismo no está desarrollado totalmente; el embarazo en esta etapa incrementa el riesgo de enfermar y morir.

Muchas adolescentes gestantes presentan bajo peso para su talla y edad gestacional. Esta situación se asocia con bajo peso al nacer y retardo en el crecimiento y desarrollo del bebé, haciéndolo más susceptible a enfermar y morir durante su primer año de vida.

La gestación a temprana edad altera y puede frustrar los planes de vida de las mujeres y sus estudios, lo cual, sumado muchas veces a la falta de pareja, el rechazo de los padres y otros adultos, aumenta el nivel de estrés y, por consiguiente, las condiciones óptimas en que se debe establecer la lactancia materna.

### 6 Amamante por su salud y la de su hijo o hija



Por sus propiedades nutricionales, la leche materna es el mejor y único alimento que debe tomar el bebé durante los primeros 6 meses de vida, luego continúe amamantándolo mínimo hasta los 2 años de edad.

El amamantamiento le permite reducir de peso y genera confianza y aumento de su autoestima; así mismo, reduce el riesgo de cáncer de mama y útero. Los niños amamantados tienen menos riesgo de presentar obesidad, alergias, diabetes juvenil, infecciones y favorece la salud bucal.

Las propiedades inmunológicas de la leche materna hacen que el niño o niña se enferme menos y por consiguiente, usted no tiene que estar ausentándose de sus labores por esta causa.

### 7 Comparta la responsabilidad del embarazo y la lactancia con su pareja y su familia.

El apoyo de su pareja y de su familia es decisivo para resolver las preocupaciones y temores durante esta etapa. Mantenga una buena actitud y, con su familia, viva positivamente los cambios que se producen tanto en usted como en el hogar.

Asista acompañada a los controles prenatales y al curso psicoprofiláctico; de esta manera, se establecen sentimientos y responsabilidades compartidas. Este es el momento de fortalecer y reafirmar las relaciones entre los miembros de la familia y de prepararse para la llegada de la niña o niño a la casa.

El apoyo de la pareja y la familia durante la lactancia es determinante para el éxito de la misma, de allí que no solo usted deba prepararse, sino también el padre y la familia, tanto para favorecer el vínculo afectivo con el nuevo ser, como para asumir las tareas del hogar que le permitan el tiempo y la disposición para amamantar.

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA



### 1 Acuda al control prenatal desde el inicio del embarazo

Es importante que desde el inicio y durante la gestación asista al control prenatal, para hacer seguimiento de su salud y la de su bebé.

También es fundamental que conozca su estado nutricional y de salud, para que se puedan identificar y prevenir riesgos para usted y su futuro hijo o hija.

Mediante este control se busca vigilar la evolución del embarazo, identificar factores de riesgo, determinar el tiempo de gestación, y diagnosticar sus condiciones y las de su bebé. Además, calcular la fecha probable de parto y enseñarle



aspectos básicos, como signos y síntomas de alarma, nutrición, lactancia materna, cuidados del recién nacido, preparación para el parto y relación de pareja, entre otros aspectos.



### 2 Inicie el embarazo en buen estado nutricional

Sus condiciones de salud y nutrición, antes y durante la concepción, son determinantes para tener una gestación sin complicaciones y un bebé saludable.

Es ideal que la decisión de iniciar una gestación la tome conjuntamente con su pareja y que, posteriormente, acuda a un chequeo médico y abandone cualquier hábito que pueda resultar perjudicial para el bebé, como fumar o consumir alcohol y cafeína. Además, debe evitar la automedicación y el consumo de otras sustancias psicoactivas.

Es importante que tenga una adecuada nutrición desde antes de la concepción, como también durante la gestación y la lactancia, que le permita satisfacer sus necesidades y las del bebé.



### 3 Consuma una alimentación variada y suficiente durante el embarazo y la lactancia

Una dieta balanceada, que incluya alimentos de los siete grupos (que aparecen en el tren), le permite adquirir todos los nutrientes necesarios para su bienestar y el del bebé. El crecimiento fetal y la producción de leche durante la lactancia son procesos que requieren una mayor cantidad de nutrientes que debe cubrir mediante un aumento en el consumo habitual de alimentos. No se trata de que "coma por dos", es necesario que modere las cantidades que consume y que seleccione alimentos nutritivos, frescos y variados.

Es esencial para usted y su bebé que tenga una dieta rica en calcio, hierro y ácido fólico. Estos nutrientes se encuentran en productos lácteos, vegetales crudos de hojas verdes, frutas cítricas, cereales fortificados -como la harina de trigo-, leguminosas secas, carnes rojas, hígado, vísceras, pajarilla, sardinas, huevos y semillas secas.

Evite el consumo de té o café con las comidas, porque reducen la absorción de hierro y zinc. La producción de leche materna puede disminuir por el consumo de alcohol, café o tabaco.

Consuma sal moderadamente, para evitar la retención de líquidos. Recuerde que la sal siempre debe ser yodada y fluorada.



### 4 Consuma los suplementos nutricionales de calcio, hierro y ácido fólico suministrados en el control prenatal

El hierro, el ácido fólico y el calcio son micronutrientes necesarios para el normal funcionamiento del organismo. Durante la gestación y la lactancia éstos adquieren un papel aún más importante.

Para Colombia, la norma de atención a la gestante establece que se formule calcio durante la gestación, además de hierro y ácido fólico durante los nueve meses de embarazo y hasta el sexto mes de lactancia.

El ácido fólico debe consumirlo desde el inicio del embarazo y en lo posible desde antes porque previene algunas malformaciones congénitas.

Consuma el suplemento de hierro con suficiente agua o jugos de fruta ricos en vitamina C, porque así lo asimila más fácilmente. No es recomendable que lo consuma con leche, café ni té.

