


# MENSAJES GENERALES SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA GESTANTES



**D**urante los meses de gestación se necesita y requiere la ingesta de alimentos ricos en hierro para cubrir en porcentaje adecuado tanto para ella como la del bebé para evitar la anemia. Estos alimentos son procedentes de animales de carnes rojas, frutas y verduras de diferentes colores en un promedio de ½ kilo diario.

Cuando se presenta anemia durante la gestación la mujer se siente débil, cansada, tiene mucho frío y se enferma con frecuencia. La anemia durante el embarazo pone en riesgo la salud de la madre y el niño.

Para ello en los establecimientos de Salud, la madre debe:

- Hacer su control de sangre (hemoglobina o hematocrito) para saber si tiene anemia (Centros de Salud)
- Solicitar la entrega de pastillas de sulfato ferroso durante la atención prenatal.

El sulfato ferroso le quitará el cansancio y le darán ganas de trabajar.

A. Indicaciones para tomar las pastillas de hierro:

1. Tome una pastilla de sulfato ferroso una vez al día.
2. Empiece a tomar las pastillas a partir del cuarto mes hasta el final del embarazo.
3. Tome las pastillas entre las comidas. Si siente alguna molestia como náuseas, dolor de estomago o estreñimiento tome la pastilla en el almuerzo. Las molestias pasarán.
4. Tome las pastillas con limonada, jugo de frutas o agua.

B. Mensajes generales sobre alimentación durante la gestación:



# MENSAJES GENERALES SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA GESTANTES

1. Incremente el consumo de alimentos ricos en hierro, de los alimentos disponibles en la zona como carnes o pescado, hígado, sangrecita, bazo por lo menos tres veces por semana.
2. Durante el embarazo, necesita comer medio plato de más al día.
3. Consumo menestras como las habas, arvejas, frijoles, lentejas porque son buenas fuentes de proteínas y calcio.
4. Consuma verduras de hojas verdes oscuro y de color amarillo como las acelgas, espinacas, zanahoria, zapallo, porque son ricas en vitaminas y minerales.
5. Consuma poco café y té, no debe consumir licores ni fumar durante el embarazo por que le hace daño a sus salud y a la del bebé.
6. Si tiene náuseas o siente que se llena rápidamente, consuma sus alimentos en pequeñas cantidades y en mayor número de veces por que no es bueno para su salud disminuir la cantidad total de alimentos por día.
7. Durante el embarazo necesita algo de reposo. Se recomienda descansar media hora después del almuerzo.

