

NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACIÓN PARA MADRE LACTANTE

La lactancia se basa en la capacidad de la madre para proporcionar el alimento ideal para sus hijos. En cuanto a energía se refiere es la manera más eficiente de proporcionar las necesidades requeridas por el lactante.

Una alimentación apropiada es importante para una madre lactante. Su nutrición debe cumplir tres finalidades: 1) restaurar reservas alimenticias después del embarazo y del parto, 2) proveer suficiente energía para la lactancia al pecho y para el desarrollo del nuevo niño o niña y 3) proporcionar energía adicional a la madre para realizar sus actividades físicas.

La madre debe comer una dieta variada y balanceada, asegurando el consumo adecuado de energía, de macro y micronutrientes.



Post Parto, las primeras seis semanas después de dar a luz

En este período la madre no debe limitar la ingesta de calorías con objeto de conseguir el peso previo al embarazo. La carencia de alimentos y de energía puede hacer que se encuentre cansada y con pocas ganas de realizar sus actividades diarias. Por el contrario, debe consumir alimentos densos nutricionalmente, ya que de esa manera favorecerá su propia salud. Conviene que siga las indicaciones de su propio apetito y que realice una ingesta abundante de líquidos con objeto de compensar los que se encuentran en la leche materna.

Después de las primeras seis semanas de dar a luz

En este período de tiempo la madre ha adquirido ya suficiente experiencia. Realiza una actividad rutinaria diaria y está adaptada a una nueva forma de vida. Las preocupaciones más frecuentes residen en: a) si el niño se alimenta lo suficiente para que tenga un crecimiento normal y b) tiempo que tardará en recuperar el aspecto físico previo al embarazo

Contenido de la leche de mujer

La lactancia materna es la mejor manera de alimentar a un niño desde el nacimiento hasta los 4-6 meses. El contenido en nutrientes de su leche cambiará de forma natural para acomodarse al crecimiento del niño y mientras lo haga satisfactoriamente no debe existir preocupación alguna. A partir de los 4-6 meses puede comenzar la introducción de alimentos sólidos en la dieta del niño.

Una nutrición apropiada sigue siendo importante para la madre puesto que todavía necesita consumir suficiente energía para reponer sus reservas alimenticias y proporcionar el adecuado alimento para su hijo. Idealmente, debe comer una dieta equilibrada y variada, e insistir en alimentos densos en nutrientes.

Actividad física de la madre lactante

Para reemprender la actividad física previa al embarazo es muy importante que la madre lactante coma adecuadamente. Sus necesidades energéticas diarias son de unas 2200-2500 calorías, pero no debe preocuparse en calcular la cantidad de caloría ingeridas, pero sí en no eliminar de su dieta alguno de los grupos de alimentos, pues cada uno de ellos proporciona nutrientes requeridos para su recuperación y actividad física.

NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION PARA MADRE LACTANTE



Nutrientes de la dieta de la madre lactante

El gasto de calorías durante la lactancia corresponde a la energía contenida en la leche más la necesaria para producirla. Se requieren 900 Kilocalorías para la producción de un litro de leche, una tercera parte de ellas proveniente de las reservas maternas acumuladas durante la gestación y el resto se deriva de las adiciones dietéticas. Si los requerimientos de energía se han colmado durante el embarazo, la madre comenzará la lactancia con unas 36.000 Kilocalorías almacenadas en sus depósitos de grasa.

Proteínas

Es necesario la ingesta de proteína de alto valor biológico para cubrir las demandas maternas y aportar aminoácidos esenciales que se encuentran en la leche con objeto de lograr un óptimo crecimiento y desarrollo del niño. Si la cantidad de proteína no basta para cubrir las necesidades corporales de sostén y las de la leche secretada, se consumirá tejido materno.

Las proteínas las encontrarán en los alimentos de origen animal.

Grasas

Comer, principalmente grasas insaturadas. Los aceites de girasol, maíz y oliva proporcionan ácidos grasos esenciales para el desarrollo del sistema nervioso del niño lactante

Vitaminas

El contenido de las vitaminas liposolubles de la leche materna no se afecta por la dieta ni por el estado nutricional de la madre. Se recomienda aportar una adición diaria de: vitamina A, vitamina D, vitamina E,

En la leche materna, la concentración en vitaminas hidrosolubles depende del estado nutricional de la madre.

Minerales

Las cantidades diarias adicionales recomendadas son: calcio, 500 mg, fósforo, 500 mg, hierro, 20 mg, magnesio, mg, zinc, 6 mg, Yodo, 50 mg.

El hierro y el ácido fólico se encuentran en todo tipo de carnes, aves, pescados, vísceras, sangrecita, y mariscos.

En cuanto al calcio se debe consumir a través del consumo diario de leche, yogurt o queso.

Alimentación adecuada

Una mujer lactante necesita unas 500 calorías más al día que otra que no lacte. Algunas de las calorías que se gastan de esta suplementación sirven para perder peso después del embarazo. Es importante comer, tanto como sea posible, alimentos de todos los grupos: frutas, verduras, pan, cereales, y los ricos en proteínas.

NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION PARA MADRE LACTANTE

Algún nutriente, como por ejemplo el calcio, que es particularmente importante, se encuentra en la leche, el yogur, el queso y el helado. Aquellas madres que tienen intolerancia a los productos lácteos deben consumir necesariamente otros alimentos que aporten el mineral calcio.

Si están elegidos cuidadosamente, los tentempiés pueden ser una importante fuente alimenticia. Lo son por ejemplo: manteca de cacahuete, queso y galletas, requesón, mezcla de fruta desecada y de frutos secos, macedonia de frutas, huevos hervidos duros, verduras crudas, pequeños trozos

Es importante que la madre lactante satisfaga su sed. Los líquidos recomendados son: agua, zumos de fruta, jugos vegetales, leche y sopa. Es aconsejable que adquiera el hábito de beber cada vez que amamante.

Fumar, beber alcohol y/o café

Ciertas sustancias, tales como nicotina, alcohol, cafeína y otras drogas, se deben evitar tanto como sea posible.

Recomendaciones básicas

Conviene que la mujer lactante:

Aumente su ingesta calórica hasta unas 2.500 kcal diarias. Incluso puede ser superior a esa cifra si planea continuar lactando durante más de tres meses. Hay que tener cuidado con los dulces. Conviene comer en su lugar alimentos ricos en proteínas.

Coma alimentos que contengan ácido fólico, se encuentra abundantemente en espárragos, col, maíz, garbanzos y espinaca. Otros alimentos, como harina de trigo y zumo de naranja se han enriquecido con ácido fólico.

Consuma 1.200 mg de calcio al día. Una dieta balanceada proporciona unos 800 to 1.000 mg de calcio al día. Por tanto, puede ser necesario un suplemento de calcio. Alimentos ricos en calcio son: lácteos, verduras crudas, almendras y castañas.

Consuma 15-20 mg de zinc al día. Se encuentra en huevos, carne, harina de trigo y cebada. Puede ser necesario la ingesta de suplementos de zinc

Realice cinco comidas al día, tres básicas y dos adicionales que deben combinarse con líquidos, pero no beba excesiva cantidad de líquido ya que, en algunos casos, puede reducirse la producción de leche







NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACIÓN PARA MADRE LACTANTE

No fumar. La nicotina pasa directamente de la leche al niño.

Evite el consumo de alcohol. Pasa, por intermedio de la leche, al niño y, en cantidades importantes puede afectar al desarrollo y crecimiento del niño.

Acciones a desarrollar durante esta etapa tenemos:

-  Promover el consumo de energía, de macro y micro nutrientes de acuerdo a las necesidades y estado nutricional de la madre.
-  Promover el consumo diario de alimentos de origen animal, alimentos fuentes de hierro, ácido fólico, calcio, vitamina A y zinc. Estos se encuentran principalmente en carnes, vísceras, sangrecita, aves, pescados oscuros, mariscos, leche, yogur, queso, huevos.
-  Promover el consumo diario de frutas y verduras fuentes de vitamina A, vitamina C y fibra. Se encuentran en alimentos como papaya, mango, plátano de la isla, zanahoria, zapallo y hortalizas de hoja verde oscuro, naranja, mandarina, limón, toronja, piña, agüaje, maracuyá, tomate, cereales de granos enteros, productos integrales, frijoles, frutas y verduras.
-  Fomentar el consumo de tres comidas principales al día más una ración adicional para la mujer gestante y tres comidas principales al día más dos raciones adicionales para la mujer que da de lactar.

Los escenarios predominantes para la implementación de estas acciones serán la familia, el centro laboral, el municipio y las comunidades, y las estrategias de implementación serán la educación y comunicación en salud, participación comunitaria y empoderamiento social.

FUENTE: Documento Técnico "Modelo de abordaje de Promoción de la Salud. Acciones a desarrollar en el eje temático de Alimentación y Nutrición saludable. Dirección General de Promoción de la Salud 2006.

