

GUÍA PARA LA PRÁCTICA

Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos

ALIMENTACIÓN DE LA MUJER EMBARAZADA EN LOS HOGARES MATERNOS

María Caridad Romero Iglesias,¹ Moisés Hernández Fernández,² María A. Hernández Lozano³ y Ana Ibis Gámez Bernal⁴

RESUMEN

Se presenta una guía para la alimentación de las mujeres embarazadas. Se proponen 5 patrones dietéticos. Cada patrón contiene 8 grupos de alimentos. Cada grupo se considera compuesto por un número determinado de unidades de intercambio o porciones de alimentos. De esta manera se puede ajustar la dieta de acuerdo con las recomendaciones nutricionales, la disponibilidad de alimentos y las preferencias o hábitos.

Descriptor DeCS: HOGARES PARA GRUPOS; ESTADO NUTRICIONAL; CONDUCTA ALIMENTARIA; EMBARAZO.

El estado nutricional materno antes de la gestación o durante ésta constituye un determinante crítico de los resultados del embarazo para la madre y el niño (Jiménez S, Gay J. Vigilancia nutricional materno infantil. La Habana: Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos; 1997:14-9).

El número de los hogares maternos en el Sistema Nacional de Salud de Cuba ha

aumentado de 176 en 1993 a 220 en 1997 (Cuba; Ministerio de Salud Pública. Dirección Nacional de Estadística. Anuario Estadístico. La Habana: 1993 y 1997). Esta inversión exige mejorar la calidad de los servicios que se brindan en estas instituciones y, por consiguiente, lograr una mayor eficiencia.

Sin embargo, según una encuesta realizada por nuestro instituto en estas insti-

¹ Técnica en Asesoramiento Dietético.

² Master en Higiene Ambiental. Especialista de II Grado en Nutrición e Higiene de los Alimentos. Profesor Titular.

³ Aspirante a Investigadora.

⁴ Master en Nutrición en Salud. Especialista de I Grado en Administración y Organización de Salud.

tuciones en todo el país es frecuente el desconocimiento de aspectos de dietética y nutrición por un porcentaje alto del personal involucrado, así como la ausencia de materiales bibliográficos detallados sobre los procedimientos a seguir.

Existen ya materiales didácticos para evaluar el estado nutricional materno, no obstante para completarlos es necesario utilizar patrones dietéticos adecuados a las exigencias de las gestantes.

El presente trabajo tiene como objetivo servir de guía dietética práctica para el personal que labora en los hogares maternos (dietistas, médicos, enfermeras), con vista a suministrar una alimentación adecuada a la mujer embarazada.

Para la planificación de dietas se suelen utilizar los patrones dietéticos. En éstos, a su vez, se consideran los alimentos divididos en grupos, de manera que los comprendidos dentro de cada grupo sean intercambiables unos por otros, tengan un valor nutricional similar, y permitan planificar la alimentación de grupos de in-

dividuos sin necesidad de una evaluación diaria.

En este trabajo se proponen 5 patrones dietéticos: de 2 000, 2 300, 2 500, 2 800 y 3 000 kcal/d (tabla 1). Una vez realizada la evaluación por el médico, teniendo en cuenta las recomendaciones nutricionales para la embarazada, según edad, peso, talla, actividad física (Porrata C, Fernández M, Argüelles J. Recomendaciones nutricionales y guías de alimentación para la población cubana. La Habana: Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos; 1996) y su estado nutricional, la dietista traduce a términos de alimentos las necesidades nutricionales de la embarazada.

Cada grupo de alimentos se considera compuesto por un número determinado de unidades de intercambio o porciones de alimentos, que permiten sustituir unos por otros dentro de cada grupo ya que proporciona un valor nutricional aproximado (tabla 2). De esta manera se pueden variar los alimentos para un mismo patrón; un ejemplo de menú se presenta en la tabla 3.

TABLA 1. *Patrones dietéticos para embarazadas*

Grupo de alimentos	Patrón de 2 000 kcal No. de intercambios	Patrón de 2 300 kcal No. de intercambios	Patrón de 2 500 kcal No. de intercambios	Patrón de 2 800 kcal No. de intercambios	Patrón de 3 000 kcal No. de intercambios
1- Leche	4	4	4	4	4
2- Carne (incluye leguminosas)	2	2 1/2	3	3 1/2	4
3- Cereales y viandas	5	7 1/2	9	12	13
4- Vegetales A		Libre consumo			
5- Vegetales B	2	2	2	2	2
6- Frutas	4	4	4	4	4
7- Grasas	2,5	3	4	4	4 1/2
8- Azúcares y dulces	9	10	10 1/2	10 1/2	12
Energía	2 000 kcal	2 300 kcal	2 500 kcal	2 800 kcal	3 000 kcal
Proteína	60 g (12 %)	69 g (12 %)	75 g (12 %)	84 g (12 %)	90 g (12 %)
Grasa	62 g (28 %)	71 g (28 %)	78 g (28 %)	87 g (28 %)	93 g (28 %)
CHO	300 g (60 %)	345 g (60 %)	375 g (60 %)	420 g (60 %)	450 g (60 %)

Para indicar los alimentos que se han de intercambiar se debe tener en cuenta la disponibilidad de alimentos en la institución.

TABLA 2. *Tabla de intercambios de alimentos listos para ser consumidos*

Grupos de alimentos	Unidad de intercambio	Cantidad de alimentos para intercambiar
1. Leche	1 taza (240 g)	1 taza leche fresca 1 taza leche en polvo (4 cdas. polvo) 1 taza leche evaporada (reconstituida 50 %) 1 taza leche condensada (reconstituida 4 cdas.) 1 taza yogurt de leche de vaca o de soya 1 taza instacereal (reconstituida 4 cdas. polvo)
2. Carnes	1 onz (30 g)	1 onz. carne de res, cerdo, carnero, vísceras, pollo, pescado, embutido picadillo res con soya (3 cdas.) masa cárnica (3 cdas.) 1/2 embutido pollo (fricandel) 1 unidad perro caliente 1/2 hamburguesa con soya 2 fish steak 1 onz. queso 1 unidad huevo 1 taza de frijoles, chícharos u otras leguminosas (granos + líquido)
3. Cereales y "viandas"	1/2 taza	1/2 taza arroz, pastas, harina de maíz 1/3 unidad pan suave, 1 rebanada pan de flauta (2 cm de espesor) 4 unidades galletas 1/2 taza puré de papa 1/4 taza otras "viandas"
4. Vegetales Grupo A	1 taza	Lechuga, col, berro, pepino, tomate, acelga, chayote, pimiento, habichuelas, rábano (cantidad a consumir según se desee)
5. Vegetales Grupo B	1/2 taza	1/2 taza calabaza, nabo, remolacha, zanahoria
6. Frutas	1 (unidad)	1 naranja mediana 1 mandarina mediana 1/2 plátano fruta grande o uno pequeño 1 guayaba mediana 1/2 toronja 1 mango pequeño 1/8 mamey colorado 1/2 taza piña en cuadrillos 1/2 taza fruta bomba en cuadrillos
7. Grasas	1 cda.	1 cda. aceite, manteca, mantequilla, mayonesa 2 cdas. queso crema 1/2 unidad aguacate mediano
8. Azúcar y dulces	1 cda.	1 cda. azúcar 1 cda. mermelada, dulce en almíbar, pasta de fruta, miel 4 cdas. compota 1/2 unidad panetelita 1 1/2 cda. helado "Coppelia" 4 cdas. helado "Varadero", 3 1/2 cdas. de helado Guarina 1/2 taza gelatina (1 1/2 cda. polvo) 3 onz refresco, malta y cerveza clara

cda: cucharada; onz: onza.

TABLA 3. Patrón de alimentación

Valor nutricional aproximado

Energía (kcal) _____ 2 800

Proteína (g) _____ 84 _____ 12 %

Grasa (g) _____ 87 _____ 28 %

CHO (g) _____ 420 _____ 60 %

Plan de alimentación	Patrón de menú	Sugerencia de menú
1. Leche 1T (4 interc.)	Desayuno: 1 U de fruta 1 T de leche opcional yogurt	Desayuno: Naranja Leche c/café Pan c/tomate, col y aceite
2. Carnes (incluye leguminosas 1/2 T) (4 1/2 interc.) 1 onz.	1 U de pan 1 rac. de vegetales del Grupo A	
3. Cereales y viandas 1/2 T (11 interc.)	1 cda. de grasa 1 cda. de azúcar o miel	
4. Vegetales Grupo A (libre consumo) Grupo B ½ T (2 interc.)	Merienda: 1 U de fruta 1 T de leche opcional yogurt	Merienda: Plátano fruta c/miel Yogurt Galleta de soda
5. Frutas (2 interc.)	2 U de galleticas de sal o soda	
6. Grasa (1 cda.) (4 interc.)	1 cda. de azúcar.	
7. Azúcares y dulces 1 cda. (B 1/2 interc.)	Almuerzo: 1/2 T de frijoles o chícharos 1 onz. de carne de res o pollo o pescado o carnero o cerdo o 1 U de huevo, etc. 1 T de arroz o pastas alimenticias o hariana de maíz o vianda 1/2 T de vianda 1/2 T de vegetales del Grupo B 6 cdas. de postre 1/3 U de pan 1 1/2 cda. de grasa (aceite)	Almuerzo: Potaje de frijoles negros Pollo asado Arroz blanco Boniato hervido Ensalada mixta Cascos de naranja Pan
	Merienda: 1 T de leche opcional yogurt 2 U de galleticas de sal o soda 2 cdas. de cereal 1 1/2 cda. de grasa 1 cda. de azúcar	Merienda: Batido de trigo Galleta de soda c/ queso crema
	Comida: 2 onz. de carne de res o pollo o pescado o huevo, etc. 1 T de arroz o pastas alimenticias o viandas 1/2 T de vegetales del Grupo B 4 cdas. de postre 1/3 U de pan 1 cda. de grasa (aceite)	Comida: Bistec Papas leonesas Ensalada mixta Mermelada de guayaba Pan
	Cena: 1 T de leche opcional yogurt	Cena: 1 T de leche

cda: cucharada; onz:onza; T: taza; interc: intercambios.

La embarazada con anemia se le indicará el patrón de alimentación que le corresponde de acuerdo con su evaluación nutricional y su dieta se modificará cualitativamente prestando atención especial a alimentos fuentes de hierro y ácido fólico, y combinaciones dietéticas que faciliten o aumenten la biodisponibilidad de ese mineral.

Por tanto, es conveniente clasificar los alimentos según sean una fuente excelente, buena o regular de determinado nutriente (tablas 4-8) (Martín I, Ferret A. Tablas dietéticas de uso práctico. La Habana: Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos, 1998).

TABLA 4. Contenido aproximado de vitamina A (μg) en 100 g de parte comestible

	Excelente	Buena	Regular
Hígado de res	8 970		
Hígado de cerdo	4 470		
Hígado de pollo	3 690		
Zanahoria cruda	935		
Zanahoria hervida	888		
Mantequilla		712	
Queso crema		437	
Huevo de gallina (yema)		408	
Harina Lacteada		390	
Mango		390	
Otros vegetales cocinados (promedio)		361	
Chorizo		320	
Queso blanco fresco		316	
Amaranto (bledo)		277	
Leche en polvo entera		267	
Lechuga		265	
Acelga		263	
Compota de mango		250	
Mermelada de mango		217	
Riñón de cerdo		204	
Fruta bomba		201	
Calabaza		200	
Pasta de frutas (promedio)		180	
Vegetales hojas (promedio)			172
Panetela simple			171
Helado Coppelía			170
Cake			159
Morcilla			155
Mamey colorado			152
Huevo gallina (entero)			144
Compota de fruta bomba			141
Plátano verde			141
Queso gouda			140
Pasta bocadito con queso			136
Mariscos (promedio)			136
Pulpa de otras frutas			133
Empanada de queso			122
Pizza napolitana			122
Melón de castilla			118
Fruta bomba en almíbar			118
Pizza de embutido			107
Plátano maduro			98

Nota: Cantidad promedio recomendada para embarazadas: 900 mg/d.
 Excelente fuente la que sobrepasa la recomendación promedio.
 Buena fuente: aporta el 20 y 100 % de las recomendaciones promedio.
 Regular: menos del 25 %.

TABLA 5. Contenido aproximado de vitamina C (mg) en 100 g de parte comestible

Frutas	Excelente	Buena	Regular
Acerola	999		
Marañón	313		
Guayaba	242		
Mamoncillo chino		72	
Canistel		58	
Fruta bomba		56	
Lima		56	
Limón criollo		51	
Naranja		45	
Toronja		45	
Naranja china		44	
Ciruela		38	
Carambola		35	
Mango		35	
Naranja agria		31	
Mandarina		31	
Níspero			22
Anón			22
Guanábana			20
Piña			17
Uva caleta			17
Ciruela Gobernadora			14
Mamey			14
Melón de castilla			13
Caimito			12
Mamey de Santo Domingo			12
Mabolo			11
Plátano fruta			10
VEGETALES Y VIANDAS			
Pimiento maduro	190		
Pimiento verde	128		
Berro		79	
Veg. de hoja (prom)		50	
Col cruda		47	
Rábano			26
Otros veg. coc. (prom)			24
Lechuga			24
Tomate maduro			23
Tomate verde			20
Aguacate verde			20

Nota: Cantidad promedio recomendada para embarazadas: 80 mg/d.

Excelente fuente de vitamina C: aporta más de 2 veces la cantidad recomendada.

Buena fuente: aporta entre el 40 y 100 % de la cantidad recomendada.

Durante el embarazo las necesidades de ciertos nutrientes aumentan considerablemente y no pueden ser cubiertas sólo con la dieta habitual, por lo que es necesario la suplementación de la dieta con preparados farmacéuticos de vitaminas y minerales. En Cuba se produce el "Prenatal",

una tableta de éste contiene 35 mg de hierro elemental (fumarato ferroso), 150 mg de ácido ascórbico, 250 mg de ácido fólico y 2 000 UI de vitamina A. El producto se indica una vez al día durante la primera mitad del embarazo y dos veces al día durante el resto.

TABLA 6. *Contenido aproximado de hierro (mg) en 100 g de parte comestible*

Hígado de cerdo	29,1	Molleja de pollo	3,0
Riñón de res	13,0	Lengua de cerdo	3,0
Ajonjolí	10,0	Tamarindo	2,7
Hígado de pollo	8,5	Pato	2,7
Hígado de res	7,5	Pan corteza suave	1,5
Riñón de cerdo	6,6	Sesos de res	2,4
Chorizo	6,5	Jamón pierna	2,4
Perejil	6,2	Frijoles (promedio)	2,4
Corazón de res	5,9	Frijol negro	2,2
Huevo de gallina (yema)	5,5	Hamburguesa de carne	2,2
Corazón de cerdo	4,9	Lengua de res	2,2
Picadillo de res con soya	3,6	Maní	2,2
Hamburguesa con soya	3,6	Lenteja	2,0
Carne de res magra	3,5	Huevo de gallina	2,0
Perro caliente	3,5	Mortadella Atabey	2,0
		Lechuga	2,0

TABLA 7. *Contenido aproximado de calcio (mg) en 100 g de parte comestible*

	Excelente	Buena	Regular
Leche en polvo descremada	1 257		
Ajonjolí	943		
Leche en polvo entera	900		
Pescado con espinas	732		
Queso blanco fresco	717		
Queso gouda	648		
Instacereal polvo		285	
Leche fluida entera		164	
Helado de frutas tipo Coppelía			160
Yema de huevo			152
Berro			151
Helado de vainilla tipo Coppelía			140
Lecha de vaca fluida			120
Yogurt natural			120
Helado de vainilla tipo Guarina			87
Mariscos			74
Pescado salado (salmuera)			66
Huevo entero (gallina)			56

Nota: Cantidad promedio recomendada para embarazadas: 1 200 mg/d. Excelente fuente de calcio: aporta más de la mitad de la ingesta recomendada; buena fuente: aporta entre el 25 y 12 %.

TABLA 8. Contenido aproximado de ácido fólico (μg) en 100 g de parte comestible

Hígado de pollo	663	Quimbombó	46
Hígado de res	286	Molleja de pollo	46
Hígado de cerdo	190	Frijoles (promedio)	37
Perejil crudo	183	Huevo gallina (entero)	35
Berro	152	Otros vegetales cocinados promedio	35
Maní	145	Habichuela hervida	33
Riñón de res	109	Masa cárnica (ave)	32
Vegetales hojas (promedio)	87	Maíz mazorca hervido	30
Huevo de gallina (yema)	83		
Riñón de cerdo	82	Naranja	30
Pastilla de maní	79	Croqueta carne res	28
Acelga	63	Rábano	27
Aguacate	62	Panetela simple	26
Hamburguesa de soya	62	Leche en polvo entera	26
Picadillo de soya	62	Harina de trigo	26
Col cruda	60	Coco (masa fresca)	26
Ajonjolí	60	Leche en polvo descremada	25
Remolacha hervida	53	Queso blanco fresco	20

SUMMARY

A guide for the nutrition of pregnant women is presented. 5 diet patterns are suggested. Each pattern contains 8 groups of foods and every group is composed of a certain number of interchangeable food units or portions. Thus, the diet may be adjusted according to nutritional recommendations, food availability and preferences or habits.

Subject headings: GROUP HOMES; NUTRITIONAL STATUS; FEEDING BEHAVIOR; PREGNANCY.

Recibido: 22 de diciembre de 1998. Aprobado: 5 de enero de 1999.

Dra. *María Caridad Romero Iglesias*. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. Infanta No. 1158, municipio Centro Habana, Ciudad de La Habana 10300, Cuba.