1

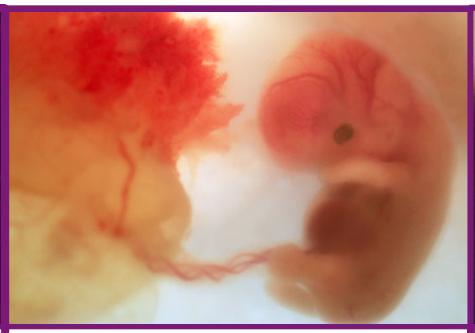
Nutrición durante el embarazo

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ
ALIANZA MAYA PARA LA SALUD

Primera etapa: 0-3 meses

La primera etapa empieza con la concepción del feto. De allí, rápidamente sigue el desarrollo de las estructuras del organismo. Toda la formación de los órganos se hace durante los primeros 2 meses, y en el tercer mes, muchos de ellos ya funcionan.

En las primeras semanas, los órganos principales forman. A los 4 semanas, aún que el nene no sea más grande que un grano de arroz, ya tiene formado el cerebro y espina, el corazón y el sangre.



En el segundo mes, la cara con ojos, oídos, boca y nariz desarrollan. También forman los brazos, las piernas, y los dedos. El nene es el tamaño de un diente de ajo.

En el tercer mes, todos los órganos ya están formados, y algunos ya funcionan, tales como el hígado, el corazón y los riñones. Las uñas salen. El nene tiene el tamaño de una manzanilla.

Desayuno

Vitamina Prenatal

Almuerzo

Cena

Este periodo es el más critico para el desarrollo del niño. Durante los primeros 3 meses, el peligro de aborto es más grande que en cualquier otra etapa del embarazo. Aún que no necesita comer más de cantidad, **la calidad de la dieta** de la madre debe enriquecerse. Es importante que la mamá coma comida que traiga muchas vitaminas, especialmente ácido fólico, hierro, zinc; y que ella coma comidas con proteína. Ejemplos de esas son: yerbas, aguacate, frijol, atol, huevo, hígado y otras carnes (bien cocidos). Ella debe evitar quesos y leche fresca (que no sea hervida).

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ

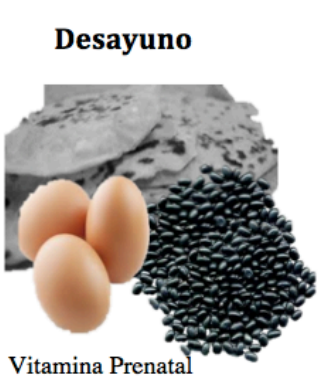
Segunda etapa: 4-6 meses

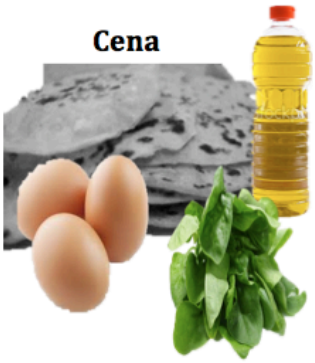
En esta etapa, el organismo ya está formado, y al cabo de los 6 meses, todos las partes del cuerpo funcionan (con la excepción de los pulmones quienes no funcionan hasta la tercera etapa). El nene crece rápidamente.

En el cuarto mes, el pelo, las cejas, y las pestañas salen. Pero más que todo, el niño crece: el doble en tamaño hasta que tiene el tamaño de un aguacate.

En el quinto mes, él mueva mucho sus manos y sus pies, y la mama empieza a sentir los movimientos. La piel ya tiene sensación. Él crece al tamaño de un mango grande.

En el sexto mes, el nene escucha y responda a sonidos, por ejemplo, las voces de sus padres. El es tan grande como un papaya.





Así que el niño está creciendo rápidamente, él necesita comida rica en energía y proteína, más las vitaminas importantes. Todavía, la mamá debe seguir comiendo las **comidas que sean fuentes de ácido fólico, hierro, zinc, y proteína**. Además, ella necesita aumentar la cantidad de su consumo de todos los alimentos. Para alimentar a su nene, **hay que comer 4 ó 5 tiempos de comidas nutritivas cada día.** En esta etapa, ella debe ganar 10-15 libras de peso.

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ

Tercera etapa: 7-9 meses

En esta etapa, el nene se prepara para el parto y la vida fuera de la matriz. Los pulmones maduran, y ya después de los 7 ó 8 meses, tiene mayor chance de sobrevivir si nace temprano.

En el 7 mes, el nene empieza a guardar grasa abajo del piel. Su cerebro todavía está desarrollando. Es muy activa, y puede cambiar de posiciones (de sentado a cara abajo) frecuentemente. Tiene mas o menos el tamaño de un coliflor y pesa 2 libras.

En el 8 mes, el nene tiene sigue creciendo. Sus patadas son más fuertes. Los pulmones siguen madurando en este mes. Al cabo de 8 meses, es el tamaño de una piña con sus hojas.

En el 9 mes, el desarrollo de los pulmones termina. Todavía sigue creciendo en talla y peso. En las últimas semanas, se mete la cabeza al cuello de la matriz, y se prepara para el parto.

Vitamina Prenatal

Así que el niño crece mucho durante ese época (va de menos de 2 libras para 6-8 libras), hay que comer aún más de comidas ricas en proteína y energía para apoyar el crecimiento del niño. **La mama necesita 5 ó 6 tiempos de comida cada día.** También, ella debe seguir comiendo las **comidas que sean ricas en ácido fólico, hierro, y zinc**. Eso ayuda el desarrollo de su cerebro, sus pulmones, y el sistema de defensa de su cuerpo. En los últimos 3 meses de embarazo, la madre debe de ganar otras 10-15 libras (25-35 libras en total).

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ
ALIANZA MAYA PARA LA SALUD

Cuarta etapa: La Lactancia

El recién nacido sigue desarrollando afuera de la matriz. El desarrollo del cerebro se puede ver en cómo sonríe a otras personas, cómo aprende a mover su cuerpo, y cómo empieza balbucear.
En las primeras 6 meses de vida, su sistema de defensas todavía es débil. La lactancia materna tiene anticuerpos que matan a los microbios y así le protege al niño contra enfermedades. El nene no debe tomar nada (ni agua hervida, ni agüitas, ni pedacitos de comida, ni nada) que no sea leche materna. Hay excepción en caso del orden del médico.

Durante las 6 primeros meses de vida, la leche materna es la única comida que debe recibir el nene. No hay ninguna alimento que sea mejor por el niño que la leche materna. Porque está alimentando al nene con su propia leche, la mamá necesita comer por ella y su nene. **La mama necesita 5 ó 6 tiempos de comida cada día.** También, ella debe seguir comiendo las **comidas que sean ricas en ácido fólico, hierro, y zinc**; y todavía ella tiene necesidad de las **prenatales**. Para proteger el niño contra enfermedades, ella debe comer **frutas y verduras amarillas**, cuales son fuentes de **vitamina A**. Si hay necesidad de dar agüitas al niño, que las tome la madre. El niño las recibirá por medio de la leche materna.

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ
ALIANZA MAYA PARA LA SALUD

Ácido Fólico

El ácido fólico es importante para hacerse sangre en el cuerpo y para el desarrollo del niño durante el embarazo.

Una madre necesita más ácido fólico en su diete durante el embarazo, desde las primeras semanas del embarazo. El niño ya tiene formado su organismo a los 3 meses. Por eso, es importante empezar comer ácido fólico al momento de sospechar que esté embarazada.

Buenas fuentes de ácido fólico incluyen aguacate, güicoy, frijol, hierbas de hojas verdes, hígado de res, y vitaminas prenatales.

Vitamina A

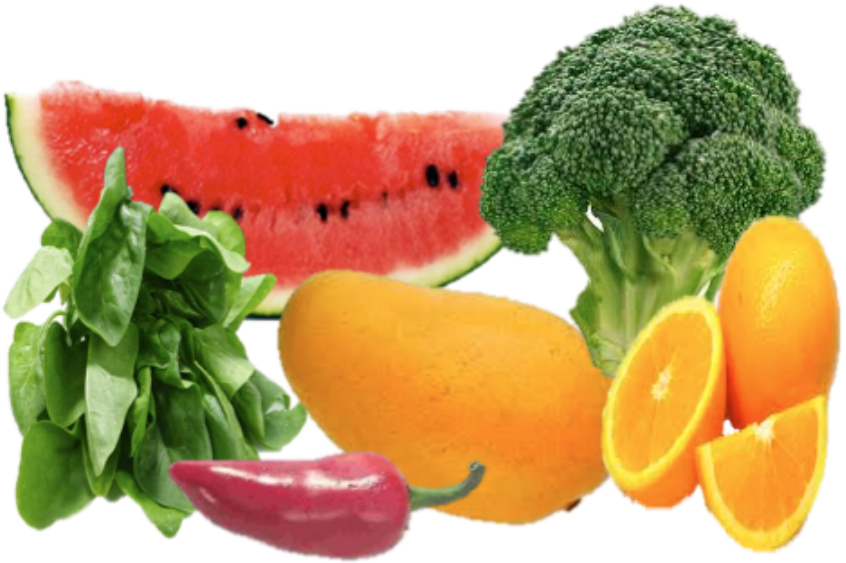
Vitamina A es importante para el sistema de defensa del niño y para la salud de los ojos y la piel.

Una madre necesita tomar más Vitamina A especialmente durante el periodo que está amamantando a su nene.

Buenas fuentes de la Vitamina A incluyen todas las verduras y las frutas amarillas oscuras: especialmente el güicoy, las zanahorias, el melón, las naranjas, los mangos, y el chile. También, todas las hierbas y el brócoli traen Vitamina A.

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ
ALIANZA MAYA PARA LA SALUD

Vitamina C



La vitamina C es una vitamina con muchos roles. Ayuda la absorción del hierro en el cuerpo. Fortalece la piel y es una vitamina esencial por la función del sistema de defensa del organismo.

Es importante comer alimentos con vitamina C a la vez con alimentos ricos en hierro.

Vitamina C se encuentra en todos las verduras y las frutas.

Hierro

El hierro es importante para prevenir la anemia. La anemia es una enfermedad que resulta en cansancio y pálida por falta de glóbulos rojos en el sangre.

La madre debe comer mucho hierro durante el embarazo y en los primeros meses después del parto, por tener sangre fuerte.

Se encuentra hierro en yerbas y hojas verdes, frijol, huevos y carne. Hígado es especialmente rico en hierro. Para que entre el hierro al cuerpo, se necesita comer comidas ricas en hierro con comidas ricas en Vitamina C.

2

Lactancia materna y alimentación complementaria

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ
ALIANZA MAYA PARA LA SALUD

Lactancia Materna

¡Sólo Pecho!

La leche materna provee toda el agua y los nutrientes que necesita el nene durante sus primeros 6 meses de vida, así como también reduce el peligro de muerte causado por enfermedades comunes en la infancia, tales como diarrea y neumonía; ayuda la recuperación durante una enfermedad y ayuda a espaciar los embarazos. **¡No dele agua, agüitas o comida!**

¡Dele pecho por 20 minutos!

El bebé debe mamar hasta que se vacía la mama, lo que corresponde a unos 20 minutos en cada pecho. Esto es porque la calidad de la leche cambia a medida que el bebé mama. Al principio, la leche tiene mucha agua y menos nutrientes (es muy rala). Después de mamar por 10 a 25 minutos, la leche que baja es más espesa y tiene más grasas y nutrientes.

Si el nene pierde interés o empieza a dormir después de pocos minutos, estimule al niño: frote la mejilla, la espalda, las manos, o los pies. Si todavía rechaza, ofrezca el otro pecho, cambiando de lado hasta que las dos pechos estén vacíos.

Trátele con **paciencia y cariño**: así el nene aprende a comer hasta que esté lleno (y el pecho esté vacío).

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ
ALIANZA MAYA PARA LA SALUD

Hay 7 clases de alimentos... su niño debe de comer 4 de ellas cada día

1 Cereales: Tortillas, atoles, papas, arroz, y pan

2 Frijoles y nueces

3 Frutas y verduras

4 Huevos

5 Frutas y verduras con vitamina A

6 Leche, queso y yogurt

7 Pollo, carnes, y pescados

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ
ALIANZA MAYA PARA LA SALUD

3

Alimentación complementaria: Cantidad y espesura de la comida

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ
ALIANZA MAYA PARA LA SALUD

Alimentación del niño y la niña

De 6 a 8 meses

Dele pecho y luego sus comidas

Dele comidas manchadas, suaves, y espesas

Llévelo a pesar y tallar cada mes

Vaya al centro de salud para ponerle sus vacunas

SI NO CRECE BIEN

Échele una cucharadita de aceite a sus comidas

Sírvele 5 cucharaditas con cada tiempo de comida

Dele de comer 3 veces al día

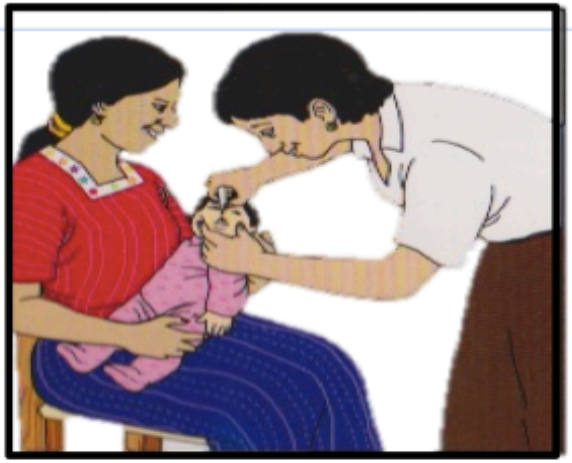
De 9 a 11 meses

Alimentación del niño y la niña

Dele pecho y luego sus comidas

Dele comidas cortadas en pedacitos

Llévelo a pesar y tallar cada mes

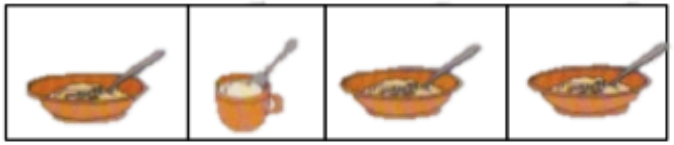


Vaya al centro de salud para ponerle sus vacunas

SI NO CRECE BIEN

Échele una cucharadita de aceite a sus comidas

Sírvele 10 cucharaditas con cada tiempo de comida



Dele de comer hasta 4 veces al día:
3 tiempos de comida y 1 refacción

De 12 a 24 meses

Alimentación del niño y la niña

A esta edad los niños y las niñas pueden comer lo mismo que el resto de la familia

Dele pecho hasta los 2 años de edad

Llévelo a pesar y tallar cada mes

Vaya al centro de salud para ponerle sus vacunas

SI NO CRECE BIEN

Échele una cucharadita de aceite a sus comidas

Sírvele 14 cucharaditas con cada tiempo de comida

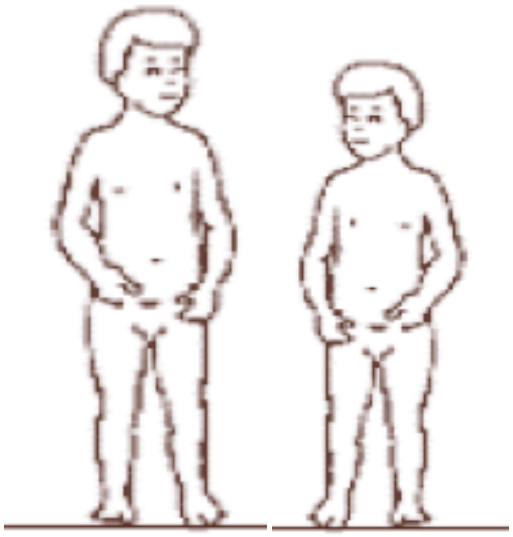
Dele de comer hasta 5 veces al día:
3 tiempos de comida y 2 refacciones

Comidas espesas

El nene de 6-12 meses tiene un estómago de el tamaño de su puño. Por eso, él no puede caber mucha comida. Sin embargo, necesita muchas nutrientes para seguir creciendo y desarrollando. Las comidas espesas traen más nutrientes que los líquidos, los caldos, u otros alimentos ralos. Dele al niño sólo alimentos espesos.

Las comidas espesas son las que no caigan de una taza o una cuchara fácilmente.

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ
ALIANZA MAYA PARA LA SALUD



4

La desnutrición crónica y la anemia

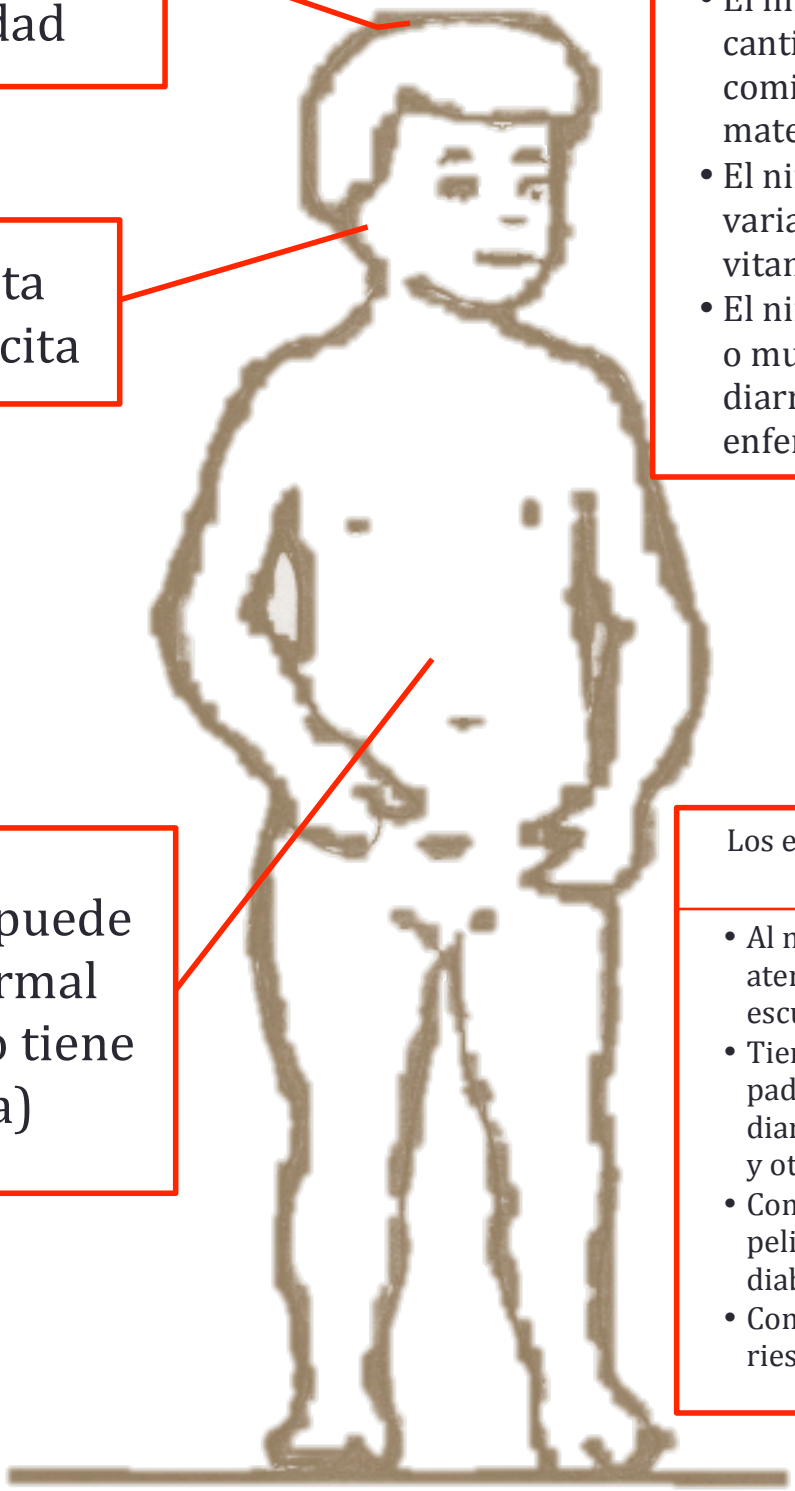
MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ
ALIANZA MAYA PARA LA SALUD

La Desnutrición Crónica

Talla baja por su edad

Carita jovencita

El peso puede ser normal (pero no tiene talla)



Las causas de la desnutrición crónica:

- El niño no come una cantidad suficiente de comida (o de leche materna) cada día
- El niño no tiene una dieta variada (le faltan algunas vitaminas en la comida)
- El niño se enferma mucho o muy seguido con la diarrea u otras enfermedades

Los efectos de la desnutrición crónica

- Al niño le cuesta poner atención y aprender en la escuela
- Tiene mayor peligro de padecer de infecciones (la diarrea, la neumonía, la gripe, y otras)
- Como adulto, tiene mayor peligro de padecer de la diabetes y la presión alta
- Como adulto, tiene mayor riesgo de sufrir de la pobreza

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ
ALIANZA MAYA PARA LA SALUD

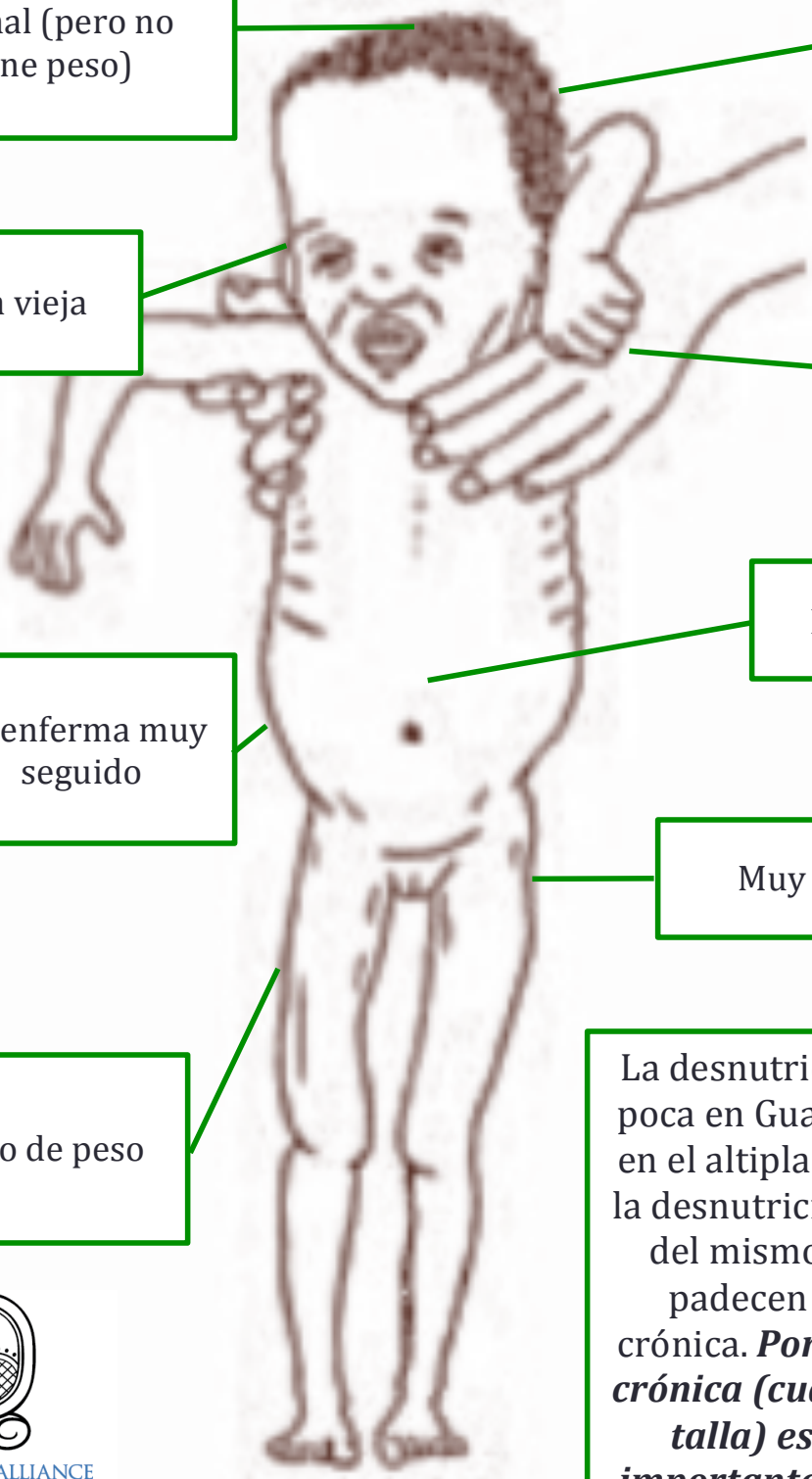
La Desnutrición Aguda

La talla puede ser normal (pero no tiene peso)

Pelo muy delgado y seco

Cara vieja

Muy cansado



Estómago hinchado

Se enferma muy seguido

Muy flaco y débil

Bajo de peso

La desnutrición aguda se ve muy poca en Guatemala. De 100 niños en el altiplano, sólo 2 padecen de la desnutrición aguda. En cambio, del mismo 100 niños, 60 a 80 padecen de la desnutrición crónica. ***Por eso, la desnutrición crónica (cuando el niño no tiene talla) es el problema más importante en esta comunidad.***

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ
ALIANZA MAYA PARA LA SALUD