



THE NATIONAL CENTER ON
Health

Mayo de 2015
Volumen 3, edición 5

Boletín informativo de servicios de salud

UNO DE LOS MEJORES REGALOS PARA UN BEBÉ

Una de las cosas más importantes que pueden hacer las mujeres por sus bebés es consumir alimentos saludables durante el embarazo. No importa qué tan avanzado esté el embarazo de una mujer, nunca es tarde para comenzar a comer de manera saludable. Comer y beber productos integrales, frutas y vegetales, leche y productos lácteos reducidos en grasa, carnes magras y otros alimentos saludables durante el embarazo le permite al bebé empezar la vida con el pie derecho. Esta es una excelente manera de que una madre demuestre su amor por su hijo, incluso antes de que llegue al mundo.

Esta edición proporciona información que el personal de Early Head Start puede compartir con las mujeres embarazadas inscritas en sus programas. La edición también incluye las descripciones de los programas de ayuda que proporcionan evaluaciones de riesgo, orientación y educación nutricional así como también acceso a alimentos nutritivos suplementarios.

Proporcionarles educación y orientación nutricional a las mujeres embarazadas puede afectar positivamente los resultados del embarazo. El personal puede compartir la información incluida en este boletín informativo con mujeres embarazadas durante sesiones individuales o grupales de educación nutricional sobre qué comer y beber y qué evitar durante el embarazo, cuanto peso aumentar y qué hacer si ciertas condiciones como las náuseas les dificultan comer. El personal puede trabajar con mujeres inscritas en Early Head Start para ayudarles a establecer objetivos alcanzables durante el embarazo.

Las mujeres embarazadas también se benefician de la orientación nutricional que proporcionan los dietistas nutricionistas titulados (registered dietitian nutritionist, RDN). Muchas mujeres embarazadas inscritas en Early Head Start también están inscritas en el Programa de Nutrición Suplementaria especial para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC), que proporciona evaluaciones de riesgos, orientación y educación nutricional. En la sección Programas de asistencia de nutrición para mujeres embarazadas de este boletín informativo, se presenta más información sobre WIC.



CONTENIDOS DE ESTA EDICIÓN

Uno de los mejores regalos para un bebé.....	1
Opciones de alimentos saludables para mujeres embarazadas.....	2
Alimentos y bebidas que las mujeres embarazadas deben evitar.....	2
Alimentos y bebidas que las mujeres embarazadas deben limitar.....	3
Consejos para lidiar con las náuseas y otros problemas.....	3
Programas de asistencia de nutrición para mujeres embarazadas.....	4
Consejos para tener un peso saludable durante el embarazo..	4
Recursos.....	5



SUPLEMENTOS MINERALES Y VITAMÍNICOS PRENATALES

Además de comer alimentos saludables, muchas mujeres embarazadas se benefician al tomar suplementos minerales y vitamínicos prenatales todos los días. El personal de Early Head Start puede incentivar a las mujeres para que hablen con su profesional de la salud de cuidado prenatal sobre si deben tomar suplementos minerales y vitamínicos prenatales.

OPCIONES DE ALIMENTOS SALUDABLES PARA MUJERES EMBARAZADAS

Durante el embarazo, es mejor que las mujeres elijan alimentos saludables que sean buenos para el cuerpo y el bebé. A continuación se incluye una descripción de los grupos clave de alimentos, vitaminas y minerales que son importantes para tener un embarazo saludable. El personal de Early Head Start puede recomendarles a las mujeres embarazadas que analicen lo que comen y la cantidad que comen con su profesional de la salud de cuidado prenatal.

- **Carbohidratos.** Aproximadamente la mitad de la energía de una mujer debería provenir de los carbohidratos, incluidos los carbohidratos ricos en fibras. Algunos ejemplos son los productos de grano integral, como el pan, las galletas saladas, el arroz, la pasta y los cereales para el desayuno, así como las frutas y los vegetales. Se les aconseja a las mujeres embarazadas que corren riesgo de desarrollar diabetes gestacional que hablen con su profesional de la salud de cuidado prenatal sobre si deberían reducir el consumo de carbohidratos.
- **Proteínas.** Las proteínas ayudan a desarrollar tejido para la mujer y el bebé. Las mujeres necesitan comer más alimentos ricos en proteínas, dos a tres veces al día. Algunos ejemplos son la carne magra (carne de res, cordero y cerdo), pescado, aves, huevos, frijoles y guisantes secos, nueces, semillas, leche y productos lácteos bajos en grasas.
- **Calcio.** Las mujeres necesitan calcio para el crecimiento de los huesos del bebé. Algunas buenas opciones ricas en calcio son los productos lácteos sin grasa o reducidos en grasa, como el yogur, el queso y el requesón; el jugo de naranja fortificado con calcio; las sardinas y los vegetales de hojas verdes.
- **Hierro.** Las mujeres necesitan hierro para producir más sangre para sus bebés. Recibir suficiente hierro también puede ayudar a prevenir la anemia ferropénica que puede ocasionar el nacimiento prematuro del bebé o un bajo peso al nacer. El hierro se encuentra en las carnes y en los granos y los cereales fortificados. Puede absorberse más fácilmente si los alimentos ricos en hierro se consumen con alimentos ricos en vitamina C, como cítricos y tomates.
- **Folato y ácido fólico.** El folato (que se encuentra de manera natural en los alimentos) y el ácido fólico (que se encuentra en suplementos y se agrega a alimentos fortificados) promueven el crecimiento y el desarrollo del bebé y reducen el riesgo de que padezca anomalías congénitas. Los alimentos naturalmente ricos en folato incluyen las legumbres, los vegetales de hojas verdes oscuras, los cítricos y el jugo de cítricos, las nueces y las semillas de girasol. Los alimentos que por lo general están fortificados con ácido fólico incluyen los cereales, el pan, la harina, la harina de maíz, la pasta, el arroz y otros granos.
- **Yodo.** El yodo es fundamental para el desarrollo motriz y cognitivo del bebé. Algunas buenas fuentes de alimentos con yodo incluyen la leche, el queso, el requesón, el yogur, las papas asadas, los porotos blancos cocidos y cantidades limitadas de mariscos (de 8 a 12 onzas por semana) como el bacalao, el salmón y el camarón.
- **Vitamina C.** La vitamina C ayuda al cuerpo de las mujeres a producir colágeno (que se encuentra en los huesos, los tendones, los cartílagos y el tejido conjuntivo) y a absorber hierro. Algunas buenas fuentes de vitamina C incluyen la naranja, el pomelo, la fresa, el melón, la papaya, el brócoli, la coliflor, las coles de Bruselas, el pimiento verde, el tomate y las hojas de mostaza.
- **Vitamina D.** La vitamina D actúa con el calcio para ayudar al desarrollo de los huesos y los dientes del bebé. También es fundamental para una piel y vista saludables. Algunas buenas fuentes son la leche fortificada con vitamina D y determinados pescados, como el salmón.

ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE LAS MUJERES EMBARAZADAS DEBEN EVITAR

Es seguro comer la mayoría de los alimentos durante el embarazo, pero algunos pueden ser perjudiciales. El personal de Early Head Start puede aconsejar a las mujeres que eviten o limiten la ingesta de determinados alimentos durante el embarazo.

- **Alcohol.** El alcohol en el cuerpo de la mujer pasa al bebé a través del cordón umbilical. El alcohol puede ocasionar un aborto, mortinato y una variedad de discapacidades físicas, del comportamiento e intelectuales. Todo tipo de alcohol es perjudicial, incluido el vino y la cerveza.
- **Sacarina.** La sacarina (Sweet 'N Low) puede atravesar la placenta y puede quedar en el tejido fetal. Además, la Administración de Alimentos y Medicamentos no ha aprobado el uso de stevia como un aditivo alimentario. Los edulcorantes no nutritivos o artificiales que la Administración de Alimentos y Medicamentos ha aprobado para el consumo durante el embarazo incluyen el acesulfame de potasio (Sunett), el aspartamo (Equal o NutraSweet) y la sucralosa (Splenda).



CONSEJOS PARA LIDIAR CON LAS NÁUSEAS Y OTROS PROBLEMAS

Durante el embarazo, algunas mujeres experimentan constipación, diarrea, acidez estomacal o náuseas. Estas afecciones pueden dificultar el ingerir suficientes alimentos saludables. Las siguientes son algunas sugerencias que el personal de Early Head Start puede compartir con las mujeres embarazadas:

- **Constipación.** Coma más frutas y vegetales frescos y beba de 6 a 8 vasos de agua por día. Además, continúe haciendo actividad física durante el embarazo (por ejemplo, caminatas rápidas, bailar, jardinería, nadar), a menos que existan motivos médicos para no hacerlo.
- **Diarrea.** Coma más alimentos que contengan pectina y resinas (dos tipos de fibra dietaria). Algunos ejemplos incluyen la compota de manzana, la banana, el arroz blanco, la avena y el pan de trigo refinado.
- **Acidez estomacal.** Coma porciones pequeñas y frecuentes durante todo el día. Intente beber leche antes de comer y limite el consumo de alimentos y bebidas con cafeína, bebidas cítricas (como jugo de naranja y limonada) y comidas picantes.
- **Náuseas.** Coma galletas saladas, cereales o rosquillas antes de levantarse. Coma porciones pequeñas y frecuentes durante todo el día y evite las comidas grasas, fritas, picantes y mantecosas.

ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE LAS MUJERES EMBARAZADAS DEBEN EVITAR (CONTINUACIÓN)

- **Alimentos que sean propensos a ocasionar enfermedades transmitidas por los alimentos.** Las mujeres embarazadas corren mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos porque su sistema inmunitario se altera durante el embarazo. Los síntomas varían, pero pueden incluir dolor estomacal, vómitos o diarrea. Las enfermedades transmitidas por los alimentos también pueden ocasionar problemas graves de salud, como aborto, mortinato o parto prematuro. El personal de Early Head Start puede aconsejar a las mujeres que eviten comer lo siguiente:
 - ◆ Leche no pasteurizada (cruda) y alimentos preparados con leche no pasteurizada.
 - ◆ Quesos de pasta blanda, como feta, Brie, Camembert, de pasta azul, de estilo mexicano, a menos que las etiquetas de los alimentos indiquen que el queso se preparó con leche pasteurizada.
 - ◆ Jugo no pasteurizado (por ejemplo, cidra de manzana fresca).
 - ◆ Perros calientes, embutidos y fiambres (cortes fríos), a menos que se calienten hasta el punto humeante justo antes de servir.
 - ◆ Paté o pasta de carne refrigerada.
 - ◆ Mariscos ahumados refrigerados, a menos que sean un ingrediente para cocinar un plato. Algunos ejemplos incluyen al salmón, la trucha, al pescado blanco, al bacalao, al atún y la caballa.
 - ◆ Carnes, aves, mariscos o huevos crudos o poco cocidos.
 - ◆ Tiburón, pez espada, caballa real o blanquillo camello (también llamado pargo blanco).

ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE LAS MUJERES EMBARAZADAS DEBEN LIMITAR

- **Atún blanco (albacora).** El personal de Early Head Start puede recomendar a las mujeres que limiten el consumo de atún blanco a 6 onzas a la semana.
- **Cafeína.** El personal de Early Head Start puede aconsejar a las mujeres que consuman productos descafeinados o sin cafeína o que limiten el consumo de cafeína a no más de 200 a 300 miligramos al día. El alto consumo de cafeína puede causar un mayor riesgo de aborto y podría ocasionar otras complicaciones durante el embarazo. Las fuentes de cafeína incluyen las siguientes:
 - ◆ Café. 1 taza (8 onzas): 150 miligramos de cafeína.
 - ◆ Té negro o verde. 1 taza (8 onzas): 80 miligramos de cafeína.
 - ◆ Refrescos/gaseosas. 1 vaso o 1 lata (12 onzas): de 30 a 60 miligramos de cafeína.
 - ◆ Chocolate, especialmente el chocolate amargo. Varía; puede contener cantidades significativas de cafeína.



PROGRAMAS DE ASISTENCIA DE NUTRICIÓN PARA MUJERES EMBARAZADAS

A continuación se incluyen recursos que el personal de Early Head Start puede compartir con las mujeres embarazadas. Les proporcionan a las mujeres embarazadas una evaluación de riesgo nutricional, orientación e información y las ayudan a acceder a alimentos complementarios nutritivos.

Bancos y despensas de alimentos. Estos programas se encuentran disponibles en todos los estados y brindan alimentos gratuitos o a un bajo costo a aquellas personas que los necesitan. [Esta página web](#) proporciona una herramienta de búsqueda según el código postal o el estado para buscar bancos y despensas de alimentos locales para mujeres embarazadas que puedan necesitar asistencia de nutrición.

Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP). El SNAP ofrece asistencia de nutrición a personas con bajos ingresos, incluidas mujeres embarazadas. El SNAP les proporciona a los participantes una tarjeta de crédito para comprar alimentos nutritivos a vendedores de alimentos y mercados de agricultores. En la página web se proporciona información sobre cómo solicitar los beneficios del SNAP y sobre los vendedores de alimentos y los mercados de agricultores que aceptan los beneficios del SNAP. La página se encuentra disponible en inglés y español.

Programa de Nutrición Suplementaria especial para Mujeres, Bebés y Niños (WIC). El WIC proporciona asistencia de nutrición a mujeres embarazadas, que amamantan y púerperas con bajos ingresos que están en riesgo nutricional. El WIC ofrece cheques o cupones a las participantes para que compren alimentos nutritivos, asesoramiento y educación sobre nutrición, y exámenes y remisiones a otros servicios sociales, de la salud o de bienestar. En la página web se proporciona información sobre cómo puede solicitar los beneficios del WIC e información sobre el WIC. El sitio se encuentra disponible en inglés y español.

CONSEJOS PARA TENER UN PESO SALUDABLE DURANTE EL EMBARAZO

El personal de Early Head Start puede incentivar a las mujeres para que aumenten el peso recomendado, que depende de su peso antes del embarazo. Algunas mujeres necesitan aumentar más o menos que otras. El personal de Early Head Start puede aconsejar a las mujeres que se realicen un control con sus profesionales de la salud de cuidado prenatal para saber cuánto aumento de peso es adecuado para ellas.

- **Peso insuficiente:** un total de entre 28 y 40 libras.
- **Peso normal:** un total de entre 25 y 35 libras.
- **Sobrepeso:** un total de entre 15 y 25 libras.
- **Obesidad:** un total de entre 11 y 20 libras.



RECURSOS

Comparta nuestra fortaleza. Asuntos relacionados con la cocina. Esta página web proporciona información para ayudar a las familias a comprar y cocinar comidas saludables y económicas. Incluye recetas saludables, consejos y videos.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos. Embarazo y lactancia: salud y nutrición. En esta página web se proporciona información sobre las necesidades nutricionales y consejos para aumentar de peso de manera saludable durante el embarazo. La herramienta **Planes de alimentación diarios para madres** les permite a las mujeres embarazadas ingresar información sobre ellas mismas para crear un plan de alimentación diario personalizado.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos. Consejos para mujeres embarazadas. 2013. Esta ficha técnica ayuda a las mujeres a elegir comidas saludables, a planificar comidas y a continuar haciendo actividad física durante el embarazo. La ficha técnica está escrita en inglés y español.

El Servicio de Salubridad e Inspección de Alimentos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos y la Administración de Alimentos y Medicamentos del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. 2011. Seguridad de los alimentos para mujeres embarazadas. Este cuadernillo proporciona orientación a las mujeres embarazadas sobre cómo reducir el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos.

*Fomentamos una cultura de salud
y bienestar para los niños, las familias
y el personal de Head Start.*

CENTRO NACIONAL DE SALUD

Nuestro objetivo:

Ayudar a los programas de Head Start y Early Head Start a implementar las mejores prácticas y enfoques eficaces dentro del acceso de atención médica y dental, concientización sobre la salud, un estilo de vida activo y saludable, preparación ante casos de emergencia y seguridad ambiental para respaldar los resultados saludables y la preparación escolar de niños pequeños y sus familias.

¡COMUNÍQUESE CON NOSOTROS!

El Centro Nacional de Salud agradece sus comentarios sobre esta edición del boletín informativo y también sus sugerencias sobre temas para ediciones futuras. Envíe sus comentarios a health@ecetta.info o llame al (888) 227-5125.

Suscríbase o consulte todas las ediciones del Boletín Informativo de Servicios de Salud sobre el Centro Nacional de Salud en Head Start <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/center>

La preparación para la escuela empieza con la salud.



THE NATIONAL CENTER ON
Health