

Capacitación de Nutrición Materno Infantil

**Proyecto de Mejoramiento de Salud y
Nutrición Materno Infantil
MSPAS/JICA**

2018

Departamento del Quiché, Guatemala

INDICE

- 1. Olla Alimentaria para Guatemala.**
- 2. Clasificación de los grupos de alimento en la olla.**
- 3. Tamaño de las porciones de los alimentos.**
- 4. No. De Porciones para la mujer embarazada.**
- 5. Ejemplo de Menú de la mujer embarazada.**

Ejercicio sobre la Olla Alimentaria

A. LA OLLA FAMILIAR





ALIMENTACION

SALUDABLE DE LA MUJER EMBARAZADA



**OLLA ALIMENTARIA
PARA LA MUJER
EMBARAZADA Y
LACTANTE**

Realizar ejercicio moderado diariamente



Consumir 8 vasos de agua pura

GRASAS
3 porciones



**LECHE Y SUS
DERIVADOS**
3 porciones

CARNES
4 porciones



VERDURAS
4 porciones



**CEREALES,
GRANOS U
TUBERCULOS**
12 porciones



FRUTAS
3 porciones





CEREALES Y LEGUMINOSAS



1 unidad de
Tortilla
Tamalito
Francés



= 1/2 taza de
Frijol
Arroz
Fideos



= 1/4 de unidad de
Plátano
Yuca
Elote



= **1** 2 Unidades de
papa
1/2 taza de camote
1/2 taza Ichintal



= 1 taza de
Maiz quebrantado
Trigo
Mosh



12
porciones
al día



FUERZA

PROTEINA

ENERGIA





FRUTAS



½ unidad de
 Banano
 Naranja
 Mango
 Manzana
 Lima limón
 Durazno



= 1 rodaja de
 Piña
 Sandía
 Papaya
 Melón



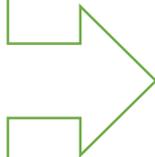
= 6 unidades de
 fresas
 Uvas
 jocotes
 13 unidades de nance



= ½ taza de
 jugo de naranja
 licuado de frutas



3 porciones
 al día



PROTECCION

MINERALES

FIBRA

“VITAMINAS”



VERDURAS





1 taza de
 Hierva mora (macuy)
 Acelga
 Punta de güisquil
 Bledo
 Chipilín



= 1 taza en crudo de
 Repollo
 Tomate
 Rábano
 Zanahoria



= ½ taza en cocido de
 Zanahoria
 Güisquil
 Güicoy
 Ayote
 Ejote
 Remolacha

2 cucharones



3 porciones
 al día

“MINERALES”

VITAMINAS

FIBRA

PROTEINA



CARNES





1 Pieza mediana
(equivale a 3
onzas)



= 1 onza de carne
hueso con carne
hueso de pata

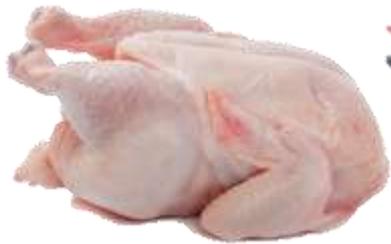
Mollejas
Hígado
Vísceras (menudo)



= 1 pescado =
3 onzas



= 1 unidad
de huevo



4 porciones
al día

CRECIMIENTO

FORMACIÓN DE
MUSCULOS

VITAMINAS Y
MINERALES

REGENERACIÓN



LACTEOS Y DERIVADOS





1 onza de Queso fresco



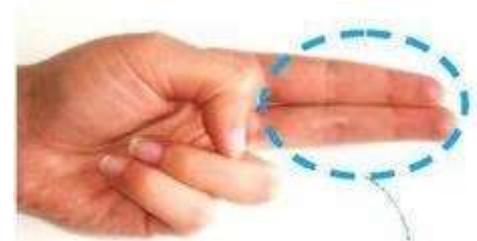
= 1 taza de Leche



1 taza de Incaparina Vitacereal Bienestarina



= 3 cucharadas de requesón



3 porciones al día

MINERALES

PROTEINA

NUTRIENTES

AZÚCAR



GRASAS



PORCIONES NECESARIAS QUE DEBE DE CONSUMIR AL DÍA LA MUJER EMBARAZADA

GRUPO DE ALIMENTO	No. DE PORCIONES PRIMER TRIMESTRE DE EMBARAZO	No. DE PORCIONES SEGUNDO TRIMESTRE DE EMBARAZO	No. DE PORCIONES TERCER TRIMESTRE DE EMBARAZO	MADRE LACTANTE
CEREALES	12	15	16	16
FRUTAS	3	4	4	4
VERDURAS	4	5	5	5
CARNES	4	4	4	4
LACTEOS Y DERIVADOS	3	3	3.5	3.5
GRASAS	3	3	3	4
AZÚCARES	Con moderación	Con moderación	Con moderación	Con moderación

Ejemplo del Menú

MODELO ALIMENTICIO

ALIMENTACIÓN DE LA MADRE EMBARAZADA

• Modelo alimenticio

	Embarazada 1er trimestre	
	ALIMENTO	CANTIDAD
DESAYUNO	Mosh cocido	1 taza
	frijol parado	1/2 taza
	tortillas	2 unidades
	Huevo duro	1 unidad
	salsa de tomate (chirmol)	3 cucharadas
REFACCIÓN MATUTINA	Incaparina cocida	1 taza
	azúcar	1 cucharadita
	Banano	1 unidad

	Embarazada 1er trimestre	
	ALIMENTO	CANTIDAD
REFACCIÓN VESPERTINA	papaya	1 rodajas
	pan francés	1 unidad
	queso fresco	1 onza
	1 vaso de agua pura	
CENA	queso fresco	1 onza
	frijol colado	1/2 taza
	sopa de hierba mora	1 taza
	Platano cocido	1/4 de unidad
		con cascara
	tortillas	3 unidades de tortilla
	te de manzanilla	
	azúcar	1 taza

	Embarazada 1er trimestre		2do. Trimestre
	ALIMENTO	CANTIDAD	Cantidad a agregar
ALMUERZO	Caldo de pollo	1 taza	
	pierna de pollo sin piel	1 pieza	
	zanahoria picada	1/4 taza	1/2 taza
	güisquil en trozos	1/4 de unidad	1/2 taza
	Gücoy	1 pedazo	1 unidad de papa cocida
	arroz con zanahoria y arveja	1/2 taza	
	arveja		
	tortillas	2 unidades	3 unidades de tortilla
	aguacate	1/4 unidad	
	Refresco natural limonada	1 taza	
	1 limon	1 rodaja de papaya	







A:
CHE
NARIO
T

