

Guía Metodológica

Tarjeta de consejería



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala



Alimentos permitidos y prohibidos

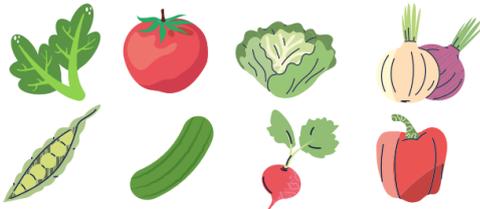


PERMITIDOS

CEREALES, GRANOS, TUBÉRCULOS



HIERBAS Y VERDURAS



CARNES



FRUTAS



OTROS



PROHIBIDOS

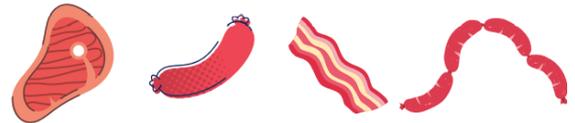
CEREALES, GRANOS, TUBÉRCULOS



HIERBAS Y VERDURAS



CARNES



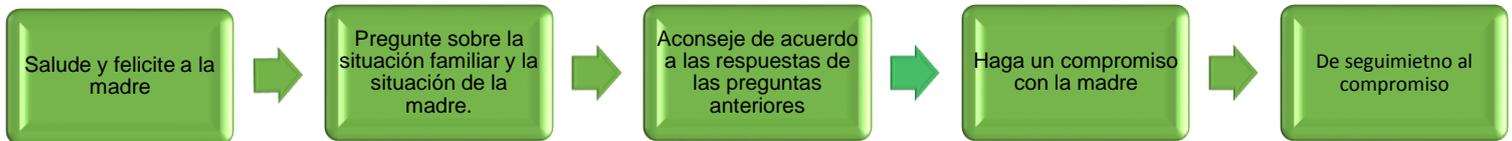
FRUTAS



OTROS



TARJETA DE CONSEJERÍA DE MUJERES EMBARAZADAS CON DIABETES MELLITUS



Recomendaciones nutricionales para mujeres embarazadas con diabetes

Recomendaciones generales:

1. Explicar que es la diabetes
2. Explicar cómo se diagnostica la diabetes con o sin embarazo
3. Comentar porqué es importante el control y tratamiento de la diabetes durante el embarazo, y cómo puede afectar la diabetes al bebé
4. Explicar el tratamiento para la diabetes de la embarazada: un autocontrol diario del azúcar en la sangre según el proceso que indique el médico, una dieta personalizada de acuerdo a las necesidades de la madre y del bebé, realización de actividad física, y en ocasiones, es necesaria la utilización de insulina

Recomendaciones nutricionales:

Debe de controlar la cantidad y frecuencia con que se consumen los alimentos:

✓ HÁBITOS PERMITIDOS

1. Se permite el consumo moderado de frijol, arroz, fideos, camote.
2. Puede comer de todas las verduras excepto remolacha y zanahoria.
3. Puede comer pollo, huevos, y pescado.
4. Prefiera el consumo de frutas como pera, manzana verde, mandarina, papaya.
5. Se permite el consumo de aguacate, agua pura, aceite (moderado) para cocinar, y leche descremada.
6. Realizar 3 comidas principales y de 2 a 3 refacciones entre comidas, para evitar tener periodos de tiempo prolongados sin consumir algún alimento

X HÁBITOS NO PERMITIDOS

1. No realizar comidas muy pesadas, ni ricas en azúcar o grasas.
2. Ante cualquier antojo de un alimento rico en azúcar, preferir una fuente natural como las frutas permitidas.
3. Durante la diabetes gestacional se recomienda evitar:
4. Evitar: uvas, plátano, banano, mango, higos, cerezas, kiwi, melón, sandía, fresas, piña.
5. Evitar: panes blancos, panes dulces, azúcar, mieles, jaleas, gaseosas, jugos de lata, licuados de fruta, galletas, pasteles, frituras, golosinas, dulces, bombones, chocolates, pizza, hamburguesa, comida con mucha grasa.
6. Evitar el consumo frecuente y en gran cantidad de carnes rojas, embutidos.

RECUERDE: ES NECESARIO SUPLEMENTAR CON HIERRO Y ÁCIDO FÓLICO A TODAS LAS MUJERES EMBARAZADAS.

Registro en instrumentos oficiales del MSPAS (SIGSA 3 y ficha de la mujer embarazada).

Alimentos permitidos y prohibidos



PERMITIDOS

CEREALES, GRANOS, TUBÉRCULOS



HIERBAS Y VERDURAS



CARNES



FRUTAS



OTROS



PROHIBIDOS

CEREALES, GRANOS, TUBÉRCULOS



HIERBAS Y VERDURAS

SI CONSIDERA QUE ALGÚN ALIMENTO LE GENERA MOLESTIAS, PODRÁ DEJAR DE CONSUMIRLO PARA EVITAR LAS MISMAS.

CARNES



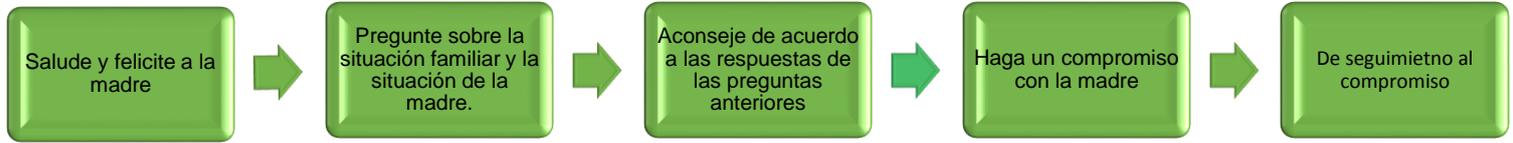
FRUTAS



OTROS



TARJETAS DE MUJERES EMBARAZADAS CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL



Recomendaciones nutricionales para mujeres embarazadas con hipertensión

Recomendaciones generales:

1. Explicar que es la hipertensión Arterial.
2. Explicar que ocasiona la hipertensión arterial.
3. Identifique signos y síntomas de peligro, si presenta llene la boleta de referencia, indicando estado.
4. La madre debe comprometerse a llevar un control de la presión arterial desde casa, con una enfermera o en el centro de salud para evitar complicaciones.

Recomendaciones nutricionales:

✓ HÁBITOS PERMITIDOS

1. Dieta compuesta por alimentos como, frutos secos, semillas, aceite, legumbres, cereales integrales, frutas y verduras.
2. Consumo de leche, yogures, quesos (preferir magros), o verduras de hoja verde.
3. Consumir de 2 a 3 litros diarios de agua pura o hervida.
4. Para la preparación de alimentos, incluir condimentos naturales y evitar los condimentos comerciales (consomé, sazónadores) ya que contienen mucho sodio.

X. HÁBITOS NO PERMITIDOS

1. En las comidas es importante limitar o evitar el consumo de sal de mesa.
2. Evitar consumir café y bebidas alcohólicas.
3. Evitar snacks, embutidos, caldos comunes, sopas en sobre comunes, gaseosas.

RECUERDE: ES NECESARIO SUPLEMENTAR CON HIERRO Y ÁCIDO FÓLICO A TODAS LAS MUJERES EMBARAZADAS.

Registro en instrumentos oficiales del MSPAS (SIGSA 3 y ficha de la mujer embarazada).

Alimentos permitidos y prohibidos



PERMITIDOS



PROHIBIDOS

CEREALES, GRANOS, TUBÉRCULOS



CEREALES, GRANOS, TUBÉRCULOS

SI CONSIDERA QUE ALGÚN ALIMENTO LE GENERA MOLESTIAS, PODRÁ DEJAR DE CONSUMIRLO PARA EVITAR LAS MISMAS.

HIERBAS Y VERDURAS



HIERBAS Y VERDURAS

SI CONSIDERA QUE ALGÚN ALIMENTO LE GENERA MOLESTIAS, PODRÁ DEJAR DE CONSUMIRLO PARA EVITAR LAS MISMAS.

CARNES



CARNES

SI CONSIDERA QUE ALGÚN ALIMENTO LE GENERA MOLESTIAS, PODRÁ DEJAR DE CONSUMIRLO PARA EVITAR LAS MISMAS.

FRUTAS



FRUTAS



OTROS

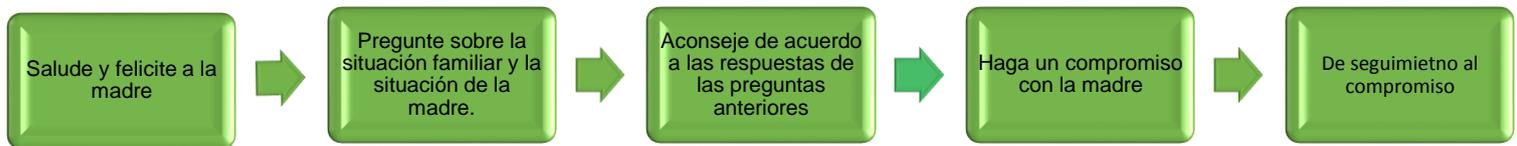


OTROS



Fuente: Aurora Beyeare Medical Center, For You Well Being. Dieta para pacientes con reflujo gastroesofágico. 2012 Disponible en línea en: <https://ahc.aurorahealthcare.org/fywb/baycare/x14385spbc.pdf>

TARJETAS DE MUJERES EMBARAZADAS CON REFLUJO GASTROESOFÁGICO



Recomendaciones nutricionales para mujeres embarazadas con Reflujo Gastroesofágico

Recomendaciones generales:

1. Explicar que es el Reflujo Gastroesofágico
2. Explicar los síntomas del Reflujo Gastroesofágico
3. Pregunte a la futura madre de manera cordial y respetuosa si esta consiente de la situación que está enfrentando y si conoce las complicaciones que puede ocasionar en el embarazo un reflujo gastroesofágico.

Recomendaciones nutricionales:

✓ HÁBITOS PERMITIDOS

1. Tomar agua pura (8 vasos)
2. Masticar de forma Lenta
3. Consumir frutas y verduras cocidas
4. Alimentos bajos en grasa
5. Te naturales
6. Mastique de forma lenta.

X HÁBITOS NO PERMITIDOS

1. Evite comer mucho, Coma en pequeñas porciones en un espacio de tiempo menor para evitar el reflujo.
2. No se vaya a la cama o a dormir justo después de comer: Lo ideal es esperar varias horas.
3. Evite los alimentos pesados. (Chocolate, alimentos procesados, café, frituras, y cítricos).
4. No use ropa muy ajustada.
5. No fume.
6. El uso de medicamentos no está aconsejado salvo por recomendación médica. Ya que existen medicamentos para el reflujo durante el embarazo, pero aconseje que la madre acuda a su médico si ti

RECUERDE: ES NECESARIO SUPLEMENTAR CON HIERRO Y ÁCIDO FÓLICO A TODAS LAS MUJERES EMBARAZADAS.

Registro en instrumentos oficiales del MSPAS (SIGSA 3 y ficha de la mujer embarazada).

Alimentos permitidos y prohibidos



PERMITIDOS

CEREALES, GRANOS, TUBÉRCULOS



HIERBAS Y VERDURAS



CARNES



FRUTAS



OTROS



PROHIBIDOS

CEREALES, GRANOS, TUBÉRCULOS

SI CONSIDERA QUE ALGÚN ALIMENTO LE GENERA MOLESTIAS, PODRÁ DEJAR DE CONSUMIRLO PARA EVITAR LAS MISMAS.

HIERBAS Y VERDURAS

SI CONSIDERA QUE ALGÚN ALIMENTO LE GENERA MOLESTIAS, PODRÁ DEJAR DE CONSUMIRLO PARA EVITAR LAS MISMAS.

CARNES



FRUTAS

SI CONSIDERA QUE ALGÚN ALIMENTO LE GENERA MOLESTIAS, PODRÁ DEJAR DE CONSUMIRLO PARA EVITAR LAS MISMAS.

OTROS



Fuente: Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Organización Panamericana de la Salud, Instituto de Nutrición de Centro America y Panamá. Guías Alimentarias para Guatemala. Recomendaciones para una alimentación saludable.

TARJETA DE CONSEJERÍA DE MUJERES EMBARAZADAS CON BAJO PESO



Recomendaciones nutricionales para mujeres embarazadas con bajo peso

Recomendaciones generales:

1. Explicar la importancia de un peso adecuado en la etapa gestacional.
2. Comentar porqué es importante el control prenatal, y cómo el bajo peso puede afectar al bebé
3. Explicar la importancia de la suplementación con Hierro y Ácido Fólico.

Recomendaciones nutricionales:

✓ HÁBITOS PERMITIDOS

1. Tomar líquidos
2. Se recomienda tomar incaparina por la proteína de alto valor biológico.
3. Distribuir la dieta en 5-6 ingestas diarias, preferiblemente incluir 2 refacciones al día.
4. Comer alimentos de los grupos de la olla alimentaria; carnes, leche y derivados, hierbas y verduras, frutas, cereales.
5. Suplementarse con hierro y ácido fólico.

X HÁBITOS NO PERMITIDOS

1. Evitar comidas
2. ricas en azúcar o grasas.
3. Ante cualquier antojo de un alimento optar por fuentes naturales como las frutas, verduras, cereales.
4. Evitar: Dulces, alimentos altos en azúcar, mieles, jaleas, gaseosas, jugos de lata, pasteles, frituras, golosinas, bombones, chocolates, pizza, hamburguesa, comida con mucha grasa y altos en sodio como; embutidos, sopas instantáneas.

RECUERDE: ES NECESARIO SUPLEMENTAR CON HIERRO Y ÁCIDO FÓLICO A TODAS LAS MUJERES EMBARAZADAS.

Registro en instrumentos oficiales del MSPAS (SIGSA 3 y ficha de la mujer embarazada).

Alimentos permitidos y prohibidos



PERMITIDOS

CEREALES, GRANOS, TUBÉRCULOS



HIERBAS Y VERDURAS



CARNES



FRUTAS



OTROS



PROHIBIDOS

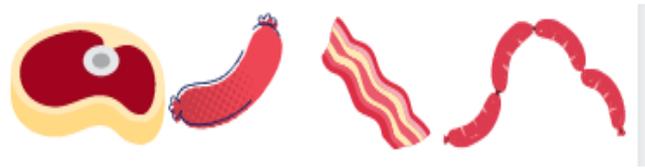
CEREALES, GRANOS, TUBÉRCULOS



HIERBAS Y VERDURAS

PUEDE CONSUMIR TODAS, PERO, SI CONSIDERA QUE ALGUNA LE GENERA MALESTAR, PODRÁ DEJAR DE CONSUMIRLA PARA EVITAR LAS MISMAS.

CARNES



FRUTAS

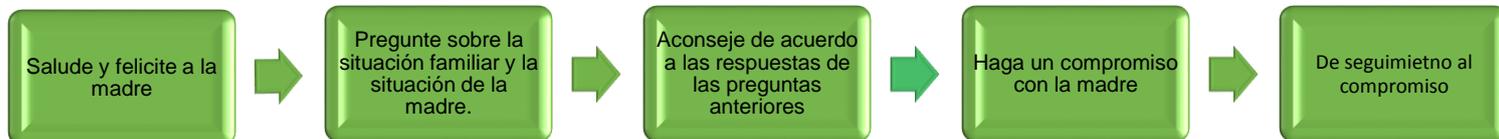
PUEDE CONSUMIR TODAS, PERO, SI CONSIDERA QUE ALGUNA LE GENERA MALESTAR, PODRÁ DEJAR DE CONSUMIRLA PARA EVITAR LAS MISMAS.

OTROS



Fuente: Elaboración propia con información de material de diplomado de nutrición materno infantil en los primeros 1,000 días de vida y guías alimentarias de Guatemala.

TARJETAS DE MUJERES EMBARAZADAS CON OBESIDAD



Recomendaciones nutricionales para mujeres embarazadas con obesidad

1. Explicar a la madre que es la obesidad.
2. Darle a conocer a la madre porqué es importante el control durante el embarazo, y cómo puede afectar al bebé.
3. Dé a conocer las complicaciones que conlleva un embarazo con un estado nutricional con obesidad. Ej. Diabetes gestacional, preeclampsia, bebé macrosómico, aumento en la probabilidad de cesáreas.
4. Explicar las medidas que debe adoptar y cambiar en su alimentación y hábitos.

Recomendaciones nutricionales:

Debe de controlar la cantidad y frecuencia con que se consumen los alimentos:

1. Oriente a la madre sobre los cambios que puede realizar en base a su alimentación. Ej. Evite consumir alimentos con exceso de grasa, azúcares, sal, gaseosas (postres, papas fritas, hamburguesas, alimentos enlatados, bebidas azucaradas, bebidas con exceso de gas, entre otros).
2. Recomiende aumentar el consumo de frutas y verduras, lo cual le brindará vitaminas y minerales necesarios para ella y para el desarrollo del bebé. Ej. Naranja, fresa, mandarina, zanahoria, brócoli, espinaca entre otros.
3. Recomiende incrementar su consumo de agua pura.
4. Promueva la actividad física en la embarazada, esta debe ser liviana y constante para ayudar a la madre en el momento del parto.
5. Felicite y agradezca a la madre por el compromiso que está realizando para mejorar su salud y la de su bebé.