

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA MUJERES EMBARAZADAS CON BAJO PESO

Recomendaciones generales:

- Explicar la importancia de tener un peso adecuado en la edad gestacional.
- Explicar la importancia de asistir al control prenatal mensualmente.
- Si tiene antojo de algún alimento, debe optar por comer alimentos naturales (frutas o verduras)
- Tomar ácido fólico 1 tableta cada 8 días y 2 tabletas de hierro cada 8 días.
- Agregar una cucharadita de aceite a sus preparaciones (no fritas)
- No cocinar sus alimentos con consomé, preferir los condimentos naturales.

Recomendaciones nutricionales:

	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS PROHIBIDOS
Bebidas	Refrescos naturales con poca azúcar téis naturales, licuados de frutas, 8 vasos de agua pura al día.	Café, aguas gaseosas, jugos enlatados, gatorade, raptor, red bull, licor, cerveza.
Verduras	Acelga, hierba mora, punta de güisquil (A todas las hierbitas agregarles unas gotitas de limón) brócoli, coliflor, lechuga, pepino, ejotes, rábano, tomate, güisquil, zanahoria, perulero, güicoy, todas las hojas verdes, ayote.	Si considera que alguna verdura le da molestias, debe evitarla. Evitar comer verduras y hierbas muy cocidas o fritas.
Frutas	Papaya, manzana, mandarina, naranja, pera, durazno, sandía, piña, banano, uvas, fresas.	Si considera que alguna fruta le da molestias, debe evitarla. Evitar frutas enlatadas y en almíbar o en dulce.
Cereales	Avena, pan, tortilla, arroz, frijoles con poca sal, elote, pastas, yuca, plátano, ichintal, papa. Camote,	Galletas dulces, pasteles, rellenitos, papas fritas, dobladas fritas, hamburguesas.
Lácteos	Leche, quesos, incaparina, yogurt	Crema.
Carnes	Pollo sin piel, pescado, carne de res y de cerdo magra, hígado y viseras (De preferencia: a la plancha, asado o cocido o al vapor)	Carne de res y cerdo con gordo, chorizos, longanizas, salchichas, jamón.
Huevos	Consumir 3 veces por semana Todo tipo de huevo (codorniz, pato, etc)	Evitar lo frito
Grasas	Aceite vegetal, aceite de oliva, aguacate, manías, nueces, semilla de marañón. (3 cucharaditas al día)	Margarina, mantequilla, manteca de cerdo.
Azúcar	Azúcar normal, azúcar morena, miel, panela,	Dulces, chocolates y jalea.

Alimentos

Permitidos y prohibidos para mujeres embarazadas con bajo peso

	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS PROHIBIDOS
Bebidas		
Verduras		Si considera que alguna verdura le da molestias, debe evitarla.
Frutas		Si considera que alguna fruta le da molestias, debe evitarla.
Cereales		
Lácteos y huevos		
Carnes		
Grasas		
Azúcar		
Otros		

Fuente: MSPAS. (2012) Guías alimentarias para Guatemala. Recomendaciones para una alimentación saludable.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA MUJERES EMBARAZADAS CON SOBREPESO U OBESIDAD

Recomendaciones generales:

- Explicar qué es el sobrepeso u obesidad en el embarazo y porqué se diagnostica
- Explicar la importancia de tratar el sobrepeso u obesidad y las complicaciones durante el embarazo (Ejemplo: Diabetes gestacional, preeclampsia, bebé macrosómico, aumento en la probabilidad de cesáreas)
- Realizar de 3 a 4 caminatas a la semana, tomar sus micronutrientes y asistir al servicio de salud más cercano para realizar su control prenatal mensualmente.

Recomendaciones nutricionales:

	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS PROHIBIDOS
Bebidas	Agua pura, refrescos naturales sin azúcar o licuados de frutas sin azúcar, té naturales sin azúcar.	Café, atoles, aguas gaseosas, jugos enlatados, gatorade, raptor, red bull, licor, cerveza.
Verduras	Acelga, hierba mora, punta de güisquil, brócoli, coliflor, lechuga, pepino, ejotes, rábano, tomate, güisquil, zanahoria, remolacha.	Verduras cocidas con sal o azúcar. Fritos, enlatados
Frutas	Papaya, manzana, mandarina, naranja, pera, durazno, sandía, piña, frutas de temporada. Consumir frutas verdes y con cascara	Bananos, frutas enlatadas
Cereales	Avena, pan francés o integral, tortilla, frijoles con poca sal, elote, arroz, pastas, yuca, ichintal.	Pan dulce, galletas dulces, pasteles, tamales, rellenitos, hamburguesas. Moderar consumo de: tortillas, pan, pastas, arroz, papas, plátano. Evitar consumo de alimentos fritos
Lácteos	Leche descremada, quesos frescos, incaparina, yoguth bajo en grasa	Queso mozzarella, queso de Acul. Bajo consumo de leche entera.
Carnes	Pollo sin piel, pescado, carne de res y de marrano magra(Preparado a la plancha, asado , cocido o al vapor)	Carne de cerdo y de res con grasa, chorizos, longanizas, salchichas, jamón, chicharrones.
Huevos	Consumir 3 veces por semana de preferencia que no contengan aceite.	Huevos fritos
Grasas	Aceite vegetal, aceite de oliva, aguacate, manías.	Margarina, mantequilla, chicharrones, mayonesa, manteca de cerdo, tocino.
Azúcar	Sustituto de azúcar	Moderar el consumo de azúcar normal, (3 cucharaditas al día como máximo) No consumir: miel, dulces, chocolates.

Alimentos

Permitidos y prohibidos para mujeres embarazadas con sobrepeso y obesidad

	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS PROHIBIDOS
Bebidas		
Verduras		Las verduras deben ser cocidas sin sal y sin azúcar. 
Frutas		
Cereales		
Lácteos y huevos		
Carnes		
Grasas		
Azúcar		
Otros		

Fuente: MSPAS. (2012) Guías alimentarias para Guatemala. Recomendaciones para una alimentación saludable.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA MUJERES EMBARAZADAS CON DIABETES MELLITUS

Recomendaciones generales:

- Explicar qué es la Diabetes mellitus y por qué se diagnostica
- Explicar la importancia de tratar la diabetes durante el embarazo y cómo afectaría al bebé en caso de no llevar el tratamiento.
- Evitar el consumo de alimentos ricos en azúcares.
- Explicar que debe realizar de 3 a 4 caminatas a la semana, tomar sus vitaminas y asistir al servicio de salud más cercano para realizar su control prenatal mensualmente.

Recomendaciones nutricionales:

	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS PROHIBIDOS
Bebidas	Agua pura, té naturales o refrescos de frutas sin azúcar	Café, aguas gaseosas, jugos enlatados, gatorade, raptor, red bull, licor, cerveza.
Verduras	Acelga, hierba mora, punta de güisquil, brócoli, coliflor, lechuga, pepino, ejotes, rábano, tomate, güisquil.	Evitar el consumo de zanahoria y remolacha y enlatados.
Frutas	Papaya, manzana verde, mandarina, pera verde, durazno con cascara, granadilla	Bananos, uvas, fresas y frutas enlatadas Sandia, piña, naranja Evitar frutas maduras.
Cereales	Avena, pan francés o integral, tortilla, arroz, frijoles con poca sal, elote, pastas, yuca, ichintal.	Pan dulce, galletas dulces, pasteles, tamales, paches, chuchitos, rellenitos, papas fritas, dobladas, hamburguesas. platanos
Lácteos	Leche descremada, quesos frescos, incaparina, requesón sin sal.	Queso mozzarella, queso de Acul.
Carnes	Pollo sin piel, pescado, carne de res y de marrano magra, hígado y vísceras (De preferencia preparado a la plancha, asado, cocido o al vapor)	Carne de cerdo, chorizos, longanizas, salchichas, jamón, atún, sardina. Evitar consumo de carnes ahumadas o curadas.
Huevos	Consumir 3 veces por semana de preferencia que no contengan aceite.	Evitar huevos fritos.
Grasas	Aceite vegetal, aceite de oliva, aguacate, manías, nueces.	Margarina, mantequilla, chicharrones, mayonesa, manteca de cerdo, tocino.
Azúcar	Sustituto de azúcar en pequeñas cantidades.	Azúcar normal, azúcar morena, miel, panela, dulces, chocolate, helados.

Alimentos

Permitidos y prohibidos para mujeres embarazadas con diabetes mellitus

	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS PROHIBIDOS
Bebidas		
Verduras		
Frutas		
Cereales		
Lácteos y huevos		
Carnes		
Grasas		
Azúcar		
Otros		

Fuente: MSPAS. (2012) Guías alimentarias para Guatemala. Recomendaciones para una alimentación saludable.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA MUJERES EMBARAZADAS CON HIPERTENSIÓN

Recomendaciones generales:

- Explicar qué es la hipertensión en el embarazo y por qué se diagnostica
- Explicar la importancia de tratar la hipertensión y las complicaciones durante el embarazo.
- Explicar que debe realizar de 3 a 4 caminatas a la semana, evitar consumir sal, tomar sus vitaminas y asistir al servicio de salud más cercano para realizar su control prenatal mensualmente.

Recomendaciones nutricionales:

	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS PROHIBIDOS
Bebidas	Agua pura, refrescos naturales o licuados de frutas, tés naturales todo sin azúcar.	Café, aguas gaseosas, jugos enlatados, gatorade, raptor, red bull, licor, cerveza.
Verduras	Acelga, hierba mora, punta de güisquil, brócoli, coliflor, lechuga, pepino, ejotes, rábano, tomate, güisquil, zanahoria, remolacha.	Verduras cocidas con sal Salda dulce de tomate. Salsa de tomate enlatada.
Frutas	Papaya, manzana verde con cascara, mandarina, naranja, pera verde con cascara, durazno, sandía, piña, uvas, fresas.	Frutas enlatadas Frutas con sal y pepita.
Cereales	Avena, pan francés o integral, tortilla, frijoles con poca sal, elote, arroz, pastas, yuca, ichintal, garbanzos, tamalitos de masa sin sal.	Pan de sal, galletas saladas, pasteles, tamales, rellenitos, hamburguesas.
Lácteos	Leche descremada, Incaparina, requesón sin sal, yogurt descremado.	Queso mozzarella, queso de Acul. Evitar alimentos preparados con leche entera y queso.
Carnes	Pollo sin piel, carne de res y de cerdo magra (Preparado a la plancha, asado, cocido o al vapor), pescado, hígado y viseras.	Carne de res y de cerdo con grasa, chorizos, longanizas, salchichas, jamón, mariscos, pescado seco. Evitar consumo de carnes curadas y ahumadas.
Huevos	Consumir 3 veces por semana de preferencia que no contengan aceite.	
Grasas	Aceite vegetal, aceite de oliva, aguacate, manías, nueces en poca cantidad.	Margarina, mantequilla, chicharrones, mayonesa, manteca de cerdo, tocino.
Azúcar	Azúcar blanca o morena y miel en pequeñas cantidades.	Evitar el consumo de: dulces, chocolates.

Alimentos

Permitidos y prohibidos para mujeres embarazadas con hipertensión

	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS PROHIBIDOS
Bebidas		
Verduras		Las verduras deben ser cocidas sin sal. 
Frutas		
Cereales		
Lácteos y huevos		
Carnes		
Grasas		
Azúcar	 pocas cantidades.	
Otros		

Fuente: MSPAS. (2012) Guías alimentarias para Guatemala. Recomendaciones para una alimentación saludable.