	FUNDACION RAIZ SOCIAL F. R. S. **Amor por el Servicio** **NIT. 900.126.347-7**	

ACTA DE REUNIÓN

FECHA:	29 de septiembre del 2023	**HORA:**	8:00 a 12:00
LUGAR:	Mega Biblioteca Juan José Nieto Gil		
REUNIÓN DIRIGIDA A:	Talento humano		
TEMA:	Socialización sobre recomendaciones nutricionales durante el embarazo		

OBJETIVO:
Promover y apoyar la alimentación saludable y balanceada durante la lactancia materna difundiendo sus beneficios para la salud.

AGENDA:
- Bienvenida - Socialización del tema - Solución de inquietudes referente a la temática realizada

DESARROLLO
Se inicia la socialización con un cordial saludo de bienvenida y oración, través de la capacitación se socializa el tema. **Recomendaciones de salud para las mujeres embarazadas** En esta sección: • Peso sano • Alimentación saludable • Actividad física • Después de que nazca el bebé Tener un bebé es una etapa muy emocionante que a menudo inspira a las mujeres a elegir un estilo de vida más saludable y, si es necesario, a trabajar para lograr un peso corporal sano. Aquí encontrará recomendaciones sobre cómo mejorar sus hábitos alimenticios y de actividad física durante el embarazo y después del nacimiento de su bebé.



Estas recomendaciones también pueden ser útiles si no está embarazada, ¡pero está pensando en tener un bebé! Al hacer cambios ahora, puede acostumbrarse a nuevos hábitos de estilo de vida, le dará a su bebé el mejor comienzo posible en la vida y será un ejemplo de salud para su familia de por vida.



Peso sano

¿Por qué es importante aumentar una cantidad saludable de peso durante el embarazo?

Aumentar una cantidad adecuada de peso durante el embarazo ayuda a que el bebé alcance un tamaño saludable. Sin embargo, aumentar demasiado o muy poco peso podría causar problemas de salud graves para usted y el bebé.

Según los expertos Enlace externo (en inglés), aumentar demasiado de peso durante el embarazo incrementa su probabilidad de desarrollar diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo) y presión arterial alta durante el embarazo. También incrementa su riesgo de diabetes tipo 2 e hipertensión

arterial más adelante. Si tiene sobrepeso o tiene obesidad cuando queda embarazada, su probabilidad de presentar problemas de salud puede ser aún mayor. También es más probable que necesite una cesárea *Enlace externo del NIH*.

Aumentar una cantidad saludable de peso ayuda a tener un embarazo y un parto más fáciles. También podría ayudarle a recuperar un peso saludable después del parto. Las investigaciones demuestran que las cantidades recomendadas de aumento de peso durante el embarazo también pueden reducir la probabilidad de que usted o su hijo tengan obesidad y problemas relacionados con el peso más adelante.

¿Cuánto peso debo aumentar durante mi embarazo?

La cantidad de peso que debe aumentar depende de su índice de masa corporal (IMC) antes del embarazo. El IMC es una medida con base en su peso en relación con su estatura. Puede usar una herramienta en línea para calcular su IMC *Enlace externo del NIH*.



La siguiente recomendación general sobre el aumento de peso es para las mujeres que están embarazadas con un solo bebé.

Es importante aumentar de peso muy lentamente. El viejo mito de que está "comiendo por dos" no es cierto. Durante los primeros 3 meses, el bebé es apenas del tamaño de una n

uez y no necesita muchas calorías adicionales. Se aconseja la siguiente tasa de aumento de peso:

- 1 a 4 libras en total en los primeros 3 meses
- 2 a 4 libras por mes desde los 4 meses hasta el parto

Consulte con su profesional de atención médica acerca de cuánto peso debería aumentar. Trabajen juntos para establecer metas para su aumento de peso teniendo en cuenta su edad, peso al quedar embarazada y salud general. Lleve un registro de su peso en casa o cuando vaya a consulta con su profesional de atención médica.

No trate de adelgazar si está embarazada. Su bebé necesita estar expuesto a alimentos saludables y bebidas bajas en calorías (particularmente agua) para crecer adecuadamente. Algunas mujeres podrían perder una pequeña cantidad de peso al comienzo del embarazo. Consulte con su profesional de atención médica si es su caso.

Alimentación saludable

¿Cuánto debo comer y beber?

El consumo de alimentos saludables y bebidas bajas en calorías, en particular agua, y la cantidad adecuada de calorías puede ayudarles a usted y a su bebé a aumentar la cantidad adecuada de peso.

La cantidad de alimentos y las calorías que necesita depende de factores como su peso antes del embarazo, su edad y la rapidez con la que aumenta de peso. Si tiene un peso sano, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) Enlace externo (en inglés) indican que no necesita calorías adicionales en el primer trimestre, aproximadamente 340 calorías adicionales al día en el segundo trimestre y aproximadamente 450 calorías adicionales al día en el tercer trimestre.[1] Es posible que tampoco necesite calorías adicionales durante las últimas semanas de embarazo.

Consulte con su profesional de atención médica sobre su aumento de peso. Si no está aumentando el peso necesario, es posible que le aconseje que ingiera más calorías. Si está aumentando demasiado de peso, es posible que deba reducir las calorías. Cada mujer tiene necesidades diferentes. Sus necesidades específicas también dependen de si tenía bajo peso, sobrepeso u obesidad antes de quedar embarazada, o si tiene un embarazo múltiple.

¿Qué tipo de alimentos y bebidas debo consumir?

Un plan de alimentación saludable para el embarazo incluye alimentos y bebidas ricos en nutrientes. Las *Pautas dietéticas para estadounidenses 2020–2025 Enlace externo* (en inglés) recomiendan estos alimentos y bebidas todos los días:

- frutas y verduras (aportan vitaminas y fibra)
- cereales integrales, como avena, pan integral y arroz integral (aportan

fibra, vitaminas B y otros nutrientes necesarios)

- leche y productos lácteos bajos en grasa o descremados, leche de soya, almendra, arroz u otras bebidas con vitamina D y calcio agregados
- proteínas de fuentes saludables, como frijoles y guisantes, huevos, carnes magras, pescados y mariscos con bajo contenido de mercurio (hasta 12 onzas por semana) y nueces y semillas sin sal, si puede tolerarlas y no es alérgica.

Un plan de alimentación saludable también limita la sal y las grasas sólidas (como mantequilla, manteca de cerdo y manteca vegetal), y los alimentos y bebidas endulzados con azúcar.

¿Qué alimentos y bebidas debo evitar?

Ciertos alimentos y bebidas pueden ser nocivos para el bebé si los ingiere durante el embarazo. He aquí una lista de cosas que debe evitar.

- **Alcohol.** No beba alcohol, como vino, cerveza o licor fuerte.
- **Cafeína.** Tome café o té descafeinado, bebidas no endulzadas con azúcar o agua con un poquito de jugo. Evite las bebidas dietéticas y limite las bebidas con cafeína a menos de 200 mg por día, la cantidad en aproximadamente 12 onzas de café.[3]
- **Pescados que podrían tener altas concentraciones de mercurio** (una sustancia que puede acumularse en los peces y ser nociva para el feto). Limite el atún blanco (albacora) a 6 onzas por semana. No coma caballa gigante, marlín, pargo rojo, tiburón, pez espada ni blanquillo. Para obtener los nutrientes útiles del pescado y los mariscos, podría comer hasta 12 onzas de mariscos por semana, eligiendo entre muchas opciones seguras de pescados y mariscos Enlace externo (PDF, 283 KB) , como bacalao, salmón y camarones.[3]
- **Alimentos que podrían causarle enfermedades a usted o a su bebé** (de virus, parásitos o bacterias como *Listeria o E. coli*). Evite los quesos blandos elaborados con leche cruda o sin pasteurizar; masa de galletas cruda; carnes, huevos, pescados y mariscos poco cocidos; y ensaladas del *delicatessen* (a base de mayonesa, quesos o fiambres). Tenga cuidado al elegir y preparar fiambres, platos con huevo y carnes para untar. Vea más pautas de seguridad alimentaria durante el embarazo Enlace externo.
- **Cualquier cosa que no sea para comer.** Algunas mujeres embarazadas podrían desear algo que no sea comida, como almidón para lavandería, arcilla, cenizas o trozos de pintura. Esto podría significar que no está consumiendo la cantidad correcta de algún nutriente. Consulte con su profesional de atención médica si se le

antoja algo que no es para comer. Él puede ayudarle a obtener la cantidad correcta de nutrientes.

Actividad física

¿Debo hacer actividad física durante mi embarazo?

Casi todas las mujeres pueden y deben hacer actividad física durante el embarazo. Según las pautas actuales Enlace externo (PDF, 14.5 MB) (en inglés), la actividad física regular podría:

- ayudarle a usted y al bebé a aumentar la cantidad adecuada de peso
- reducir los dolores de espalda, los calambres en las piernas y la distensión abdominal
- reducir su riesgo de diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo)
- reducir su riesgo de depresión posparto *Enlace externo del NIH*

También existen algunas pruebas de que la actividad física podría reducir el riesgo de problemas durante el embarazo como la preeclampsia *Enlace externo del NIH* (presión arterial alta durante el embarazo), reducir la duración del trabajo de parto y la recuperación posparto, y reducir el riesgo de necesitar una cesárea Enlace externo.

Si era físicamente activa antes de quedar embarazada, es posible que no necesite cambiar sus hábitos de ejercicio. Consulte con su profesional de atención médica sobre cómo cambiar su rutina de ejercicio durante el embarazo.

Mantenerse físicamente activa puede ser difícil si no tiene quien cuide a sus otros hijos, no ha hecho ejercicio antes o no sabe qué hacer. Siga leyendo para obtener recomendaciones sobre cómo puede sortear estos obstáculos y mantenerse físicamente activa.

RAIZ SOCIAL
Amor por el servicio

No	COMPROMISO
1	Colocar en practica lo socializado
2	Replicar la información con familias y/o cuidadores

ANEXOS FOTOGRAFICO







