ALIMENTACIÓN DURANTE LA GESTACIÓN, LACTANCIA Y ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

HOSPITAL DEPARTAMENTAL
SAN RAFAEL DE RISARALDA E.S.E.
RISARALDA CALDAS

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Objetivo general

- Promover hábitos alimentarios saludables durante la gestación, lactancia y alimentación complementaria, favoreciendo el crecimiento y desarrollo óptimo del niño y la salud de la madre.

Importancia de la nutrición materno-infantil

- Asegura el desarrollo físico y neurológico del bebé.
- Previene enfermedades nutricionales (anemia, bajo peso, obesidad).
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Contribuye al bienestar emocional de la madre.

Alimentación durante la Gestación: Requerimientos nutricionales

- Energía: aumento de 300–500 kcal/día.
- Proteínas: crecimiento fetal.
- Hierro y ácido fólico: previenen anemia.
- Calcio: desarrollo óseo del bebé.
- Agua: mínimo 8 vasos diarios.

Recomendaciones dietéticas en la gestación

✅ Comer 5 comidas pequeñas al día.

✅ Incluir frutas, verduras y cereales integrales.

✅ Consumir proteínas magras.

✅ Evitar café, alcohol, tabaco y ultraprocesados.

✅ No saltarse comidas.



Ejemplo de menú diario

- Desayuno: Avena con fruta + huevo cocido.
- Media mañana: Yogur natural.
- Almuerzo: Arroz integral + pollo + ensalada.
- Merienda: Fruta o frutos secos.
- Cena: Sopa de verduras + pescado.

Lactancia: necesidades y líquidos



- 500 kcal adicionales por día.



- Aumentar consumo de agua (2–3 litros diarios).



- Evitar dietas restrictivas.

Alimentos recomendados en la lactancia



- Frutas, verduras, cereales integrales.



- Lácteos bajos en grasa.



- Pescado (2 veces/semana, evitar alto mercurio).



- Frutos secos y semillas.



- Hierro y calcio en la dieta.

Evitar durante la lactancia

⛔ Alcohol, tabaco, cafeína en exceso.

⛔ Alimentos muy condimentados.

⛔ Restricciones sin fundamento médico.

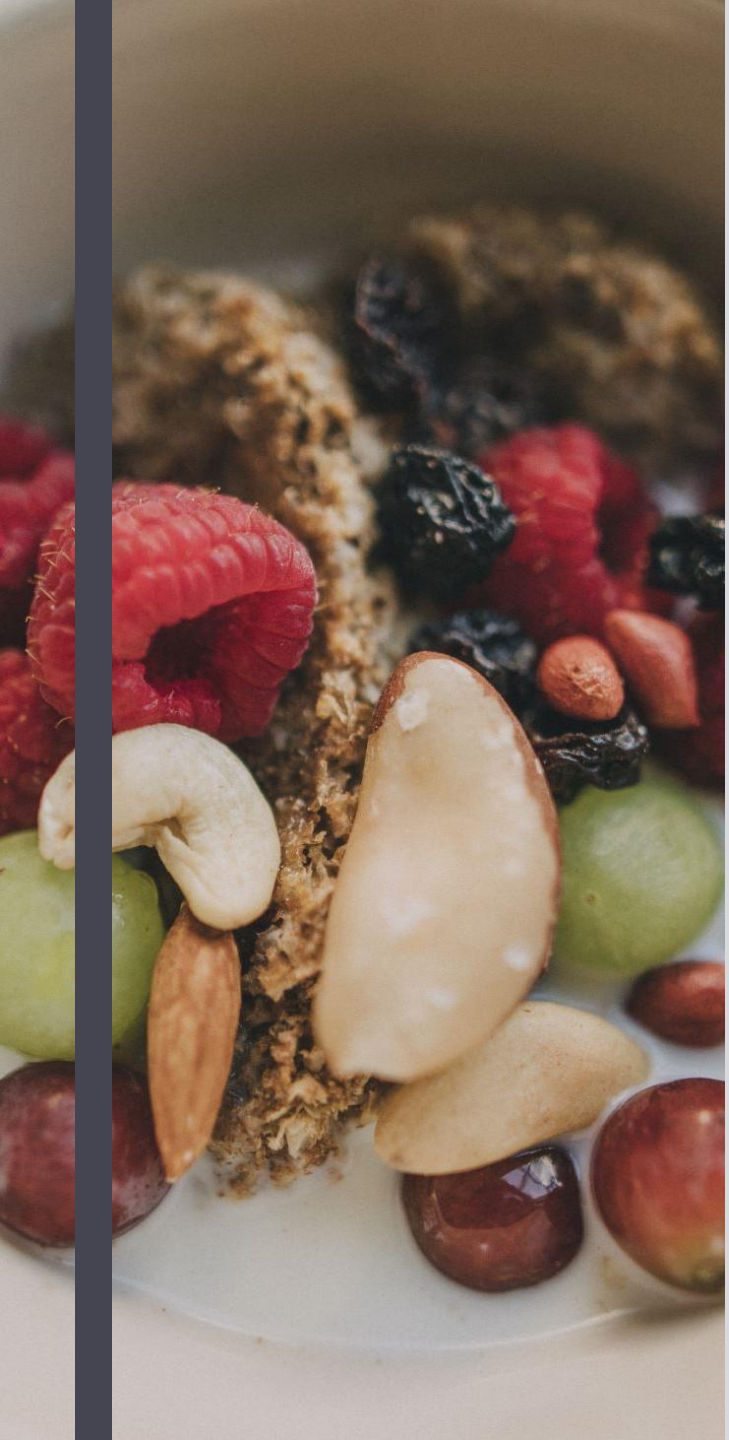
Beneficios de la lactancia materna

- Aporta nutrientes y defensas.

- Fortalece vínculo madre-hijo.

- Disminuye riesgo de cáncer.

- Ayuda a recuperar el peso.



Alimentación complementaria: inicio

- - A partir de los 6 meses.
- - Mantener lactancia exclusiva hasta los 6 meses.
- - Introducir alimentos de uno en uno.



Principios básicos

- - Progresar en textura, cantidad y variedad.
- - Evitar sal, azúcar y ultraprocesados.
- - Ofrecer 3 comidas + 2 meriendas.
- - Fomentar alimentación perceptiva.

Ejemplo de menú (6–12 meses)



Desayuno: Papilla de avena con fruta.



Almuerzo: Puré de verduras con pollo o lentejas.



Merienda: Yogur natural.



Cena: Sopa de verduras + trozos de plátano.

Errores comunes

⚠️ Introducir alimentos antes de los 6 meses.

⚠️ Usar biberones innecesarios.

⚠️ Obligar a comer.

⚠️ Añadir azúcar o sal a papillas.

Conclusiones

- La alimentación adecuada es la base de una vida saludable.

- Inicia con la nutrición materna y continúa con la lactancia.

- Educar a las familias garantiza un crecimiento sano.