

Recomendaciones sobre educación nutricional y seguridad alimentaria en mujeres gestantes desde el ámbito de Atención Primaria.

Carmen María Rojas de la Riva. Matrona.

Introducción:

La gestación es un periodo fisiológico en el que es fundamental mantener una nutrición adecuada para conseguir un desarrollo fetal óptimo y garantizar la salud materno-infantil. El seguimiento de los embarazos de bajo riesgo se lleva a cabo en los Centros de Atención Primaria, por lo que es importante que todos los profesionales que trabajan con este grupo de población conozcan e inculquen unos hábitos nutricionales y alimentarios adecuados en mujeres gestantes.

Objetivo:

Reflejar aspectos básicos de nutrición y embarazo para su manejo en Atención Primaria de salud.

Métodos:

Revisión sistemática en diversas bases de datos: *Scielo*, *MEDLINE*, *Google Scholar*, *Cochrane*, *Cuiden*. Se han seleccionado 17 estudios publicados en inglés y español, entre 2007 y 2015, utilizando como palabras clave: nutrición en el embarazo, seguridad alimentaria, recomendaciones nutricionales. Fueron incluidas investigaciones de diverso diseño; trabajos originales y artículos de revisión. Los criterios de inclusión utilizados han sido: gestaciones de bajo riesgo sin patología nutricional previa a la gestación ni desarrollada durante la misma.

Resultados:

- Desde la primera visita prenatal, incluiremos en la historia clínica, los antecedentes de hábitos de vida saludables así como el cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC), para identificar a aquellas mujeres que requieran un seguimiento de la ganancia del peso durante su embarazo.
- Se llevará a cabo una preparación al nacimiento en el primer trimestre de gestación en la que se incluirán, dentro de los hábitos de vida saludables, consejos y recomendaciones sobre seguridad alimentaria y educación nutricional. Estas recomendaciones se reforzarán en todas las visitas que realice la gestante a lo largo del proceso de embarazo.
- Entre las recomendaciones que los profesionales de Atención Primaria deben ofrecer a la gestante se encuentran:

Seguridad Alimentaria	Educación Nutricional
Limpiar: <ul style="list-style-type: none">✓ Lávese las manos cuidadosamente con agua tibia y jabón.✓ Lávese las manos antes y después de manipular alimentos y después de ir al baño, cambiar pañales o tocar mascotas.✓ Lave las tablas de cortar, los platos, los utensilios y las superficies de trabajo con agua caliente y jabón.✓ Enjuague bien las frutas y verduras crudas con agua corriente.	<ul style="list-style-type: none">❖ Realiza de 4 a 5 comidas al día: toma un desayuno completo ya que debe ser la comida que aporte un mayor potencial calórico (compuesto por lácteos, frutas y cereales), una comida no muy abundante, una merienda ligera, cena pronto (puedes tomar una pieza de fruta o un lácteo antes de acostarte) y evita picar entre horas.
Separar: <ul style="list-style-type: none">✓ Separe la carne de res, pollo, pescados y mariscos crudos de los alimentos listos para consumir.✓ Si es posible, use una tabla de cortar para carne de res, pollo, pescados y mariscos crudos, y otra, para frutas y verduras frescas.✓ Coloque los alimentos cocidos en un plato limpio.	<ul style="list-style-type: none">❖ Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, para cubrir la mayor necesidad que tiene tu organismo en esta etapa de vitaminas y minerales.
Cocinar: <ul style="list-style-type: none">✓ Cocine bien los alimentos. Use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura. Consulte los tiempos de cocción recomendados de los alimentos.✓ Mantenga los alimentos fuera de la Zona de peligro: El rango de temperaturas que permite el crecimiento de las bacterias, generalmente, es entre 40° F y 140° F (4° C y 60° C).✓ Regla de las 2 horas: Deseche los alimentos que queden fuera del refrigerador a temperatura ambiente durante más de dos horas.	<ul style="list-style-type: none">❖ Come pescado 3-4 veces a la semana principalmente pescado azul, ya que aporta ácidos grasos omega-3 y otros nutrientes esenciales, necesarios para el buen desarrollo del feto.❖ Dicho pescado azul debe ser de tamaño pequeño (boquerones, sardinas, etc), para así evitar el alto contenido en metales pesados de los peces grasos de tamaño grande (ej. atún).
Enfriar: <ul style="list-style-type: none">✓ Su refrigerador debe indicar una temperatura de 40° F (4° C) o inferior y el congelador debe estar a 0° F (-18° C). Coloque un termómetro para electrodomésticos en el refrigerador y verifique la temperatura en forma periódica.✓ Refrigere o congele los alimentos perecederos (alimentos que se pueden echar a perder o contaminarse por bacterias si no se refrigeran).✓ Consuma alimentos perecederos listos para consumir (lácteos, carne de res, pollo, pescados y mariscos) lo antes posible.	<ul style="list-style-type: none">❖ Bebe al menos 2,3 litros de agua al día (de 8 a 10 vasos). Los alimentos también te aportan agua.❖ Consume con moderación fritos así como alimentos ricos en grasas y azúcares.❖ Modera el consumo de sal.

Conclusiones:

Es importante que los profesionales de atención primaria que trabajan con mujeres gestantes, conozcan todas las recomendaciones relacionadas con seguridad alimentaria y hábitos nutricionales. Estas recomendaciones se empezarán a llevar a cabo desde la primera visita de embarazo, se incluirán de manera ampliada en la educación maternal y se reforzarán los conocimientos adquiridos relacionados con la nutrición y la alimentación en todas las visitas del proceso de embarazo. Con ello, se pretende que la gestante minimice el riesgo de complicaciones relacionadas con una inadecuada nutrición y alimentación, y que pueden tener una repercusión negativa tanto en la salud materna como fetal.