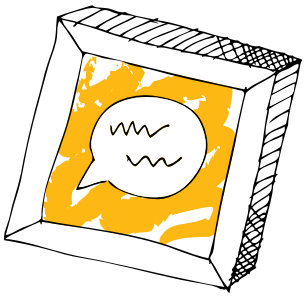
Comiendo bien durante el embarazo

Repasemos:

Al iniciar la reunión, demos la bienvenida y preguntemos a las y los participantes:

- ¿Quiénes pueden ayudarnos a recordar lo que conversamos en la reunión pasada?
- ¿Quiénes lograron hacer en su casa la actividad que pedimos al final de la reunión pasada? ¿Cómo les fue?
- ¿Qué preguntas o dudas han quedado después de practicar la actividad?



¿Qué vamos a aprender?

Sobre algunos alimentos que las mujeres embarazadas deben comer para mantenerse saludables y que sus bebés crezcan grandes y fuertes.

DIALOGUEMOS: Vamos a ver unas fotos, para conversar sobre lo que conocemos de este tema.

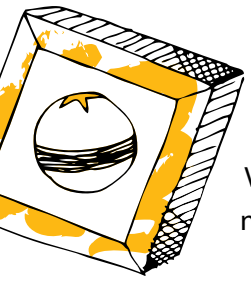


¿Qué comió usted (si es mujer) o su madre durante el embarazo?

¿Cuáles son las mejores comidas para una embarazada?

¿Cuáles creen que son las comidas y bebidas que una embarazada no debe comer o beber?





Actividad:
"La canasta feliz"

Vamos a ver y escoger una variedad de alimentos nutritivos para la mamá embarazada y su bebé.

¿Qué vamos a necesitar?

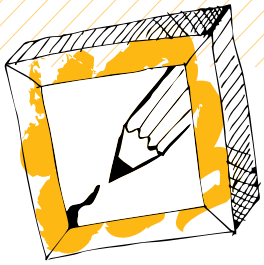
- **Bolsas o canastas llenas de alimentos comunes del mercado local**
- **Una mesa limpia**
- **Una hoja de papel de rotafolio con carita feliz**
- **Una hoja de papel de rotafolio con carita triste**

¿COMO LO VAMOS A HACER?

- Llevemos unas bolsas o canastas de varios alimentos comunes de la región y los colocamos, en una mesa.
- Pidamos a las y los participantes (madres y padres) que pongan los alimentos que consideran saludables para la madre embarazada y su bebé en un lado de la mesa y los que no son saludables en el otro lado. Se puede poner una carita feliz en el lado "saludable" y una carita triste en el lado "no-saludable".
- Cuando hayan terminado, pueden discutir juntos por qué han puesto los alimentos en cada sitio.
- Terminemos de aclarar con alguna información básica, sobre la importancia de una dieta balanceada, nutritiva y suficiente - tanto para la mamá como para su bebé.

ALGUNAS SUGERENCIAS:

- Una variación de la actividad, es dividir al grupo en dos; así, un grupo dibuja varios alimentos nutritivos en el papel de la carita feliz, y el otro dibuja alimentos no nutritivos en el papel de la carita triste. Después, cada grupo presenta y explica por qué estos alimentos son nutritivos o no.
- Si hay tiempo, se puede ir al mercado con un grupo de madres embarazadas para seleccionar juntas algunos alimentos que son nutritivos e importantes durante el embarazo y luego preparar una comida nutritiva con esos ingredientes.
- Las madres pueden buscar y compartir nuevas recetas con alimentos nutritivos que se produce en la comunidad, y también, probar a prepararlas juntas en el grupo.
- Tomando en cuenta que muchas familias tienen pocos recursos para comprar alimentos, se puede organizar una capacitación para aprender a cultivar hortalizas y frutas en el hogar y la comunidad (en áreas rurales).



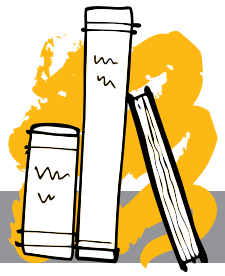
Para finalizar:
¿Qué aprendimos hoy?

Ahora, repasemos lo que hemos discutido hoy.

- ¿Cómo se sienten después de esta reunión? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los dos puntos más importantes que han aprendido hoy?
- ¿Que puntos harán de manera diferente de acuerdo a lo que han aprendido en esta reunión?
- ¿Cuáles son los puntos que más les gustaron?¿Hay algunas cosas que no les gustaron?
- ¿Les quedó alguna duda, inquietud, o pregunta sobre lo que hemos platicado?
- ¿Algo más que quieran compartir?

Para concluir, ¿Tienen alguna recomendación para mejorar esta reunión cuando se realice con otras personas? *(Hay que explicar que al contestar estas preguntas, los participantes estarán ayudando a que la reunión sea aún mejor en el futuro para otros madres y padres que tengan bebés).*

Para hacer en casa:



- Que las madres planifiquen y coman varios alimentos nutritivos cada día.
- Que las madres prueben a preparar al menos un alimento nuevo durante la semana.

Información básica para la y el facilitador:

Conociendo más sobre cómo comer bien durante el embarazo:

1 - **Coma más durante el embarazo:** Una embarazada necesita comer más de lo normal, ya que está comiendo para ella misma y para el crecimiento de su bebé; además, está ayudando a su cuerpo a acumular las vitaminas y minerales necesarios para cuando llegue el tiempo de alimentar a la o el bebé con su leche. Es muy importante que la madre gane el peso adecuado durante el embarazo, por eso se debe registrar en los chequeos prenatales que se hace sí está alcanzando o no el peso necesario. Algunas mujeres se preocupan sobre el aumento de peso porque creen que al tener un bebé más grande, se les dificultará el embarazo. Sin embargo, si la madre no come lo suficiente estará más débil y juntos a su bebé pueden sufrir de un embarazo y parto riesgosos. También, el nacer con bajo peso es un indicador de riesgo de padecer enfermedades y problemas de salud para la o el bebé. Es importante que la madre coma más de lo normal para ganar el peso indicado para mantenerse fuerte ella misma y tener una o un bebé saludable.

2- **Llevar una dieta con alimentos de varios colores:** Una mujer debe comer más vitaminas y minerales durante la etapa del embarazo. Esto significa que debe tener una dieta con alimentos de todos los colores con verduras de hojas verdes, así como frutas frescas y vegetales anaranjados y amarillos que son importantes fuentes de Vitamina A y C, carne, pollo, huevos, pescado, leche u otras fuentes de animales disponibles, frijoles, lentejas y las comidas energéticas. También debe evitar gaseosas y alimentos azucarados que no ofrecen ningún beneficio a la madre ni a su bebé.

3- **Suplementos en hierro, ácido fólico y comida rica en hierro para las embarazadas:** La dieta de las embarazadas debe proveerles el suficiente hierro para crear sangre nueva para su cuerpo y para su bebé en crecimiento. Las carnes rojas y el hígado son buenas fuentes de hierro y contribuyen a que las embarazadas y sus bebés tengan una sangre fuerte. Hay algo de hierro en otras comidas como las hojas verdes, legumbres y cereales fortificados; no obstante, no hay duda de que las carnes animales son la mejor fuente de hierro. Si es muy difícil conseguir el hierro suficiente de los alimentos, debe tomar suplementos, porque una embarazada con deficiencias de hierro puede padecer de anemia, lo que la pondrá no solamente débil y cansada, sino en peligro junto a su bebé. Los suplementos pueden conseguirse en los centros de salud locales. En el tercer trimestre del embarazo, la mujer puede recibir suplemento de Vitamina A.

4- **Cocina limpia:** Para las embarazadas es muy importante que se mantengan sanas y que eviten cualquier infección que pueda generarles parásitos o diarrea. Al mantener la cocina muy limpia, se reducen las posibilidades de enfermarse de diarrea o de infecciones que puedan afectar el embarazo. La embarazada debe tener el cuidado de lavar las frutas y los vegetales antes de cocinarlos o comerlos. También debe asegurarse de mantener los animales fuera de la cocina. Se debe hervir toda el agua que se usa para beber y cocinar, así como tapar toda el agua que se deje almacenada. Hay que lavar y secar bien los platos. Las manos deben lavarse antes de cocinar, de comer y después de ir al inodoro. Mantener la cocina limpia es esencial para garantizar que la madre esté fuera de peligro de infecciones para que así se alimente bien ella misma y a su bebé en lugar de alimentar a los parásitos con los que se pueda contagiar.