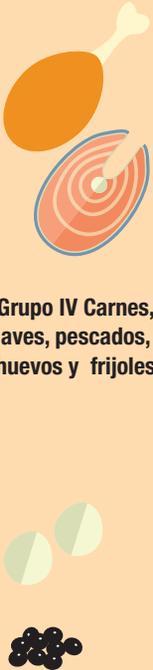


Grupos de alimentos	Características	Nutrientes a destacar
 <p><b>Grupo III Frutas</b></p>	<p>Son excelentes fuentes de vitaminas y minerales.</p> <p>Los carbohidratos contenidos en este grupo están formados por monosacáridos y disacáridos (fructosa y sacarosa), por esta razón se consideran azúcares de fácil digestión y rápida absorción.</p> <p>Las frutas contienen flavonoides, terpenos, selenio, fibra y otras sustancias fitoquímicas.</p> <p>Se potencian con los vegetales para proporcionar una mejor acción biológica.</p>	<p>Vitaminas, minerales y fibra dietética</p>
 <p><b>Grupo IV Carnes, aves, pescados, huevos y frijoles</b></p>	<p>Las carnes en cantidades adecuadas constituyen una excelente fuente de aminoácidos esenciales, hierro, zinc y vitaminas del complejo B.</p> <p>Este grupo alimentario suministra cantidades importantes de grasas saturadas, colesterol, fósforo y sodio.</p> <p>El pescado es una buena fuente de proteínas y de yodo, su grasa contiene ácidos grasos omega 3.</p> <p>El huevo es uno de los alimentos que contiene proteínas de alto valor biológico y es la mejor fuente dietética de fosfatidilcolina que aporta colina, la cual está implicada en el metabolismo de los grupos metilo y transporte de lípidos.</p> <p>Las leguminosas contienen simultáneamente proporciones considerables de proteínas e hidratos de carbono; además son ricas en minerales, vitaminas y fibra dietética.</p> <p>Las leguminosas se pueden complementar con cereales y verduras ricas en metionina con el fin de mejorar su calidad proteica, ya que son buena fuente de lisina.</p>	<p>Proteínas y hierro</p>

Grupos de alimentos	Características	Nutrientes a destacar
 <p><b>Grupo V Lácteos</b></p> 	<p>La leche constituye el alimento básico de este grupo y es uno de los productos alimenticios naturales principales ya que tiene importantes cantidades de proteínas, calcio, vitaminas del complejo B, zinc y vitamina A (sin incluir la leche descremada).</p> <p>Los quesos son ricos en proteínas, materias grasas, calcio y sodio. Su contenido en glúcidos es muy bajo.</p> <p>El calcio que proviene de los productos lácteos se absorbe en una mayor proporción que el que proviene de los alimentos de origen vegetal.</p>	<p>Proteínas y calcio</p>
<p><b>Grupo VI Grasas</b></p> 	<p>Sirven como reserva y suministro de energía. Aportan ácidos grasos esenciales. Constituyen un vehículo de vitaminas liposolubles (A, D, E, K). Aumentan la palatabilidad de los alimentos.</p>	<p>Energía y ácidos grasos</p>
<p><b>Grupo VII Azúcares y dulces</b></p> 	<p>El azúcar es un alimento que aporta fundamentalmente energía al organismo y si se consume en grandes cantidades mediante caramelos, bombones y pastelería en general, puede ser causa directa de caries dentales y de sobrepeso.</p>	<p>Energía vacía</p>

# CAPÍTULO 4

---

## GUÍAS ALIMENTARIAS PARA EMBARAZADAS Y MADRES QUE DAN DE LACTAR

Las Guías Alimentarias (GA) son un instrumento educativo que traduce e integra el conocimiento científico y los hábitos alimentarios de una población. Orientadas a la selección de un patrón alimentario, con el objetivo de promover un estilo de vida saludable.

Las GA se basan en los requerimientos del organismo de energía y nutrientes, los cuales tienen en consideración al sexo, la edad, la actividad y el estado fisiológico. Además, toman en cuenta la distribución de los nutrientes en la alimentación, los grupos de alimentos, la fuente de los mismos, la relación con la salud y la situación socioeconómica y cultural del país.

### Objetivos

- Fomentar hábitos y estilos de vida saludables para el control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos.
- Reducir el riesgo de las enfermedades asociadas al embarazo y durante la lactancia relacionadas con la alimentación, a través de mensajes comprensibles, que permitan realizar la mejor selección y combinación de los alimentos.

### Propósito

Proveer información clara y comprensible, para que embarazadas y madres que dan de lactar seleccionen alimentos y menús que favorezcan las condiciones óptimas de salud, a través de la promoción de hábitos alimentarios saludables con el objetivo de prevenir enfermedades asociadas al embarazo.

## Alcance

Todas las embarazadas y madres que dan de lactar

## Guías

### 1. Inicie el embarazo con un buen estado nutricional.

- Acuda a las consultas prenatales desde el inicio del embarazo para el cuidado de su salud y la del futuro bebé.
- Conozca su peso y su talla a la captación del embarazo.
- Una alimentación responsable y segura ayuda a la maternidad futura.
- Si tiene antecedentes de anemia y está planificando embarazarse, tome Mufer.
- Una óptima nutrición con amor y equilibrio es básica en el desarrollo saludable de nuestros bebés.
- Camine diariamente de 20 a 30 minutos.

### 2. Mantenga una alimentación variada durante el embarazo y mientras lacte a su bebé.

- Una buena alimentación ayuda a la salud de su bebé ¡Anímese!
- Procure comer alimentos de los siete grupos cada día.
- Variedad de colores en el plato es salud para usted y para su hijo.
- Una alimentación saludable, con armonía familiar, hace posible un niño sano y fuerte.
- Coma sano. Su salud depende de usted.
- Prefiera los alimentos cocinados al vapor, asados, hervidos y al horno. Evite los alimentos fritos.
- Modere el consumo de alimentos procesados, enlatados y salados.
- Una alimentación variada al lactar, le ahorrará visitas innecesarias al hospital.
- Tome suficiente agua durante el día.
- Comparta la responsabilidad de su alimentación con su pareja y demás miembros de la familia.

### 3. Ingiera frutas y vegetales diariamente. Prefíralas en su forma natural.

- Sustituya las bebidas azucaradas y el refresco, por frutas naturales, jugos de frutas o de vegetales.
- Lave bien las frutas y los vegetales con agua segura.
- Prefiera el consumo de vegetales crudos y frutas frescas.
- Elija las frutas como postres.
- Reduzca el consumo de té y café, reemplácelos por jugos de frutas o vegetales.

**4. Tome el suplemento prenatal desde la captación del embarazo. Ayude a prevenir la anemia.**

- Complemente su alimentación con el consumo de Prenatal.
- Consuma alimentos ricos en hierro y ácido fólico.
- Aumente la absorción del hierro proveniente de los frijoles, huevo y vegetales con alimentos ricos en vitamina C.
- **Ingiera abundante agua y alimentos ricos en fibra dietética, pues evita el estreñimiento que puede producir la ingestión de sales de hierro.**
- Si está dando de lactar continúe tomando el suplemento Prenatal.

**5. Estimule la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y complementada hasta los dos años.**

- Lacte a su bebé utilizando la técnica adecuada que le indique el equipo de salud.
- Tome suficiente líquido antes de amamantar al bebé.
- Brinde el pecho a libre demanda a su bebé, la succión favorece la producción de leche.
- Mientras más dure la lactancia menos se enfermará su bebé.
- Mantenga la lactancia exclusiva hasta los 6 meses para que su bebé tenga un crecimiento saludable.
- La lactancia materna estrecha los lazos afectivos entre la mamá y el bebé.
- Lactancia materna es alimento y vida, para la madre y para el bebé.

**6. Evite el embarazo durante la adolescencia. Estudie y prepárese para la vida.**

- Infórmese sobre los medios anticonceptivos con el equipo de salud.
- Planifique el embarazo con su pareja. Asegure un futuro saludable para su familia.
- Asuma con responsabilidad el embarazo.
- Asista con su pareja a la consulta del bebé. Garantice una maternidad y paternidad responsables.



# CAPÍTULO 5

## ANEMIA DURANTE EL EMBARAZO

La anemia es una condición de salud que se caracteriza por los bajos niveles de hemoglobina en sangre, en relación con un valor establecido como adecuado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) según la edad y el sexo.

### Gravedad de la anemia y puntos de corte para la embarazada

Clasificación de la anemia	Concentración de Hemoglobina (g/dl)
Anemia	< 11.0
Anemia ligera	10.0-10.9
Anemia moderada	7.0-9.9
Anemia severa	< 7.0

La carencia de hierro (Fe) es la deficiencia específica más frecuente en la población cubana y constituye la principal causa de anemia en mujeres en edad fértil, embarazadas, lactantes, niños y niñas hasta cinco años, en especial los menores de 24 meses. De manera general, la anemia diagnosticada es ligera o moderada, pero su elevada frecuencia la convierte en un problema de salud.

La mayoría de las mujeres comienzan su embarazo con reservas bajas de hierro. La menstruación, la dieta con bajo contenido de hierro y los embarazos previos sin un adecuado suplemento férrico, son factores de riesgo para el surgimiento de la anemia.

El hierro es necesario en el embarazo para reponer pérdidas basales, expandir la masa de glóbulos rojos y cubrir necesidades del feto y la placenta. Las necesidades de este micro-nutriente en el embarazo aumentan y no se pueden cubrir con hierro aportado únicamente por la dieta, incluso si la biodisponibilidad fuera elevada.

En la dieta de la población cubana el aporte de hierro es insuficiente tanto en cantidad como en calidad. Este factor alimentario es la causa fundamental de la alta frecuencia de anemia en la embarazada, al igual que en los otros grupos.

La anemia durante el embarazo está asociada con complicaciones para el feto, como, por ejemplo: la prematuridad, el bajo peso al nacer, la muerte fetal y perinatal y para la madre con la mortalidad materna. Por estos motivos es tan importante su prevención en beneficio de la salud de la madre y del hijo.

La suplementación con hierro es fundamental para mantener las reservas de éste en la gestante, que está expuesta durante el parto a perder de 100 a 200 mg de hierro por el sangramiento.

Además del hierro, la carencia de folatos, vitamina A y complejo B, también causa anemia. En este sentido, su suplementación se impone, al cumplir funciones importantes en la maduración normal del hematíe (célula que contiene hemoglobina), en la regulación de la síntesis de la hemoglobina, en la utilización del hierro en el organismo y en el caso específico del ácido fólico para prevenir malformaciones cerebrales y defectos de la médula espinal, fundamentalmente.

Las vitaminas prenatales no son un sustituto de una dieta saludable. Se le debe proporcionar a la gestante una dieta rica en frutas, verduras, productos lácteos no grasos, legumbres, carnes magras y pescado.

El suplemento "Prenatal" que produce la industria farmacéutica cubana, se utiliza desde 1993 en la red de consultorios de médicos de la familia y hospitales, y se brinda gratuitamente a todas las embarazadas del país.

Por su carácter profiláctico, el suplemento "Prenatal" debe indicarse a todas las embarazadas en su primera consulta de captación, cualquiera que sea el curso futuro de su gestación. No es necesario esperar por los resultados de los exámenes complementarios iniciales. Este tiempo puede y debe ser ganado para la acción profiláctica.

Este suplemento está compuesto por fumarato ferroso en bajas dosis (100 mg de la sal, aproximadamente 35 mg de hierro), 150 mg de ácido ascórbico y 2 000 UI de vitamina A. La formulación incluye, además, 0,25 mg de ácido fólico. El producto está indicado específicamente para la prevención de la anemia en el embarazo y se recomienda su administración una vez al día desde la primera consulta de atención prenatal hasta la semana 14 de gestación, y después, una tableta cada 12 horas hasta el parto. Durante la lactancia materna se le orienta a la paciente tomar una tableta diaria.

## Beneficios del suplemento “Prenatal”



1. Plantea un enfoque más profiláctico de la suplementación (bajas dosis, antes que se manifieste o se agrave la anemia) en lugar del enfoque terapéutico (dosis altas, controlar/prevenir la anemia existente) de la práctica anterior, lo que quiere decir que se ajustan más sus dosis a los requerimientos nutricionales de esta etapa y se evitan los riesgos de las altas dosis de interferir con la absorción de otros nutrientes que son tan esenciales como el hierro en el curso del embarazo.
2. El producto presenta menos trastornos de tolerancia, lo que favorece su aceptación por la gestante, aspecto éste de gran importancia por considerarse que la poca adhesión de la embarazada a los programas de suplementación pudiera ser una de las causas del fracaso de la mayoría de los que existen en el mundo.
3. Las características del producto hacen que este pueda ser indicado y bien aceptado desde las primeras semanas de embarazo aun existiendo los malestares propios del comienzo de esta etapa, lo que puede contribuir a prevenir la anemia antes de que esta pudiera aparecer en el curso del embarazo.
4. Incluye en su formulación factores como el ácido ascórbico y la vitamina A que pueden condicionar un mejor aprovechamiento por parte del organismo de la dosis de hierro presente.
5. Su presentación, que lo identifica como suplemento exclusivo para embarazadas, permite influir positivamente en la percepción y por tanto en la aceptación y actitud de la gestante ante el suplemento y contribuir a que éste no sea utilizado por otros grupos de población a los que no va dirigido.
6. Al reunir en un solo producto diversos fármacos, se facilita su distribución y el suministro a las gestantes.
7. El programa se hace más costo-efectivo, pues se disminuyen sustancialmente cantidades de materias primas y otros recursos materiales.

### Esquema recomendado para el tratamiento de la anemia por deficiencia de hierro en el embarazo.

Clasificación de la Anemia	Tratamiento
Ligera	-Prenatal. Indicar 1 tableta 2 veces al día hasta el parto. -Indicar lo establecido para una alimentación adecuada durante el embarazo, según se establece en las Guías alimentarias para las embarazadas y madres que dan de lactar en Cuba.

Clasificación de la Anemia	Tratamiento
Moderada	<p>-Prenatal. Indicar hasta el parto 2 tabletas diarias más 30-60 mg de hierro elemental en forma de cualquier sal ferrosa o junto con un suplemento a base de hierro hemínico. (Trofin, Bioestimulin, Ferrical, etc.).</p> <p>-Indicar lo establecido para una alimentación adecuada durante el embarazo según se establece en las Guías alimentarias para las embarazadas y madres que dan de lactar en Cuba.</p>
Severa	<p>-Prenatal. Indicar lo establecido para anemia moderada. Cuando fuere necesario, seguir las orientaciones establecidas para:</p> <p>a) Tratamiento con hierro-dextrán IM (Inferón).</p> <p>b) Administración de glóbulos.</p> <p>-Indicar lo establecido para una alimentación adecuada durante el embarazo según se establece en las Guías alimentarias para las embarazadas y madres que dan de lactar en Cuba.</p>

### Fuentes alimentarias de hierro

Las carnes rojas, vísceras, aves y pescados favorecen la absorción del hierro y no es necesario el consumo de grandes porciones. Son importantes los productos elaborados a base de sangre porcina o caprina como la morcilla.

La vitamina C favorece la absorción del hierro no hemínico. Son fuentes importantes de esta vitamina la guayaba, la fruta bomba, las frutas cítricas, el mango, la cereza, la ciruela, el marañón, entre otras. Entre los vegetales: el pimiento maduro y verde, el tomate maduro, la acelga, el berro, la col, el rábano, la lechuga y las viandas como el boniato y la papa.

Entre los principales inhibidores de la absorción del hierro se encuentran los fitatos contenidos en los cereales y las leguminosas y los polifenoles que están en altas concentraciones en el café y el té.

La caseína y el calcio contenido en la leche de vaca inhiben el hierro no hemínico, sin embargo, mejoran la biodisponibilidad del hierro de los cereales, posiblemente por acción de pequeños polipéptidos formados durante la digestión de la caseína.

**Se recomienda:**

- Incluir en las comidas jugos de frutas tales como naranja, limón, toronja, guayaba, fruta bomba, zanahoria u otras fuentes de vitamina C.
- Consumir productos lácteos (leche, yogurt, queso u otros) en las meriendas y no con las comidas.
- Descongelar las carnes a temperatura de refrigeración. Nunca descongelar la pieza en agua porque el hierro se solubiliza y se pierde.
- No consumir el huevo en su forma cruda. Es preferible que su cocción sea “pasado por agua”. Debe ingerirse conjuntamente con vegetales (pimiento rojo, tomate) y frutas frescas o jugos de frutas (guayaba, naranja, mandarina).
- Priorizar la ingesta de frutas y vegetales frescos y en su forma natural debido a que la cocción destruye sus vitaminas.
- Evitar quitar la cáscara de frutas y vegetales que lo admitan (tomate, guayaba, pepino, chayote, etcétera).
- Preparar las ensaladas crudas inmediatamente antes de consumir, aliñar con jugos de limón, debido a que de esta forma se conserva e incrementa la cantidad de vitamina C de la dieta, lo que facilita la absorción del hierro no hemínico.
- Elaborar los jugos de frutas y vegetales inmediatamente antes de consumir, la vitamina C se destruye con el oxígeno y la luz.
- Combinar los frijoles en las comidas conjuntamente con productos cárnicos, vegetales, frutas frescas y jugos de frutas.
- Alejar las bebidas de té o café de las comidas (una o dos horas posteriores).



# CAPÍTULO 6

---

## LACTANCIA MATERNA Y ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

La lactancia materna es la mejor forma de alimentar a niñas y niños desde su nacimiento y hasta los dos años y más; además, les proporciona protección frente a muchas enfermedades, favorece su desarrollo cognitivo y facilita el establecimiento de un apego seguro. Por el contrario, la lactancia artificial puede aumentar el riesgo de mortalidad durante el primer año de vida, de muerte súbita del lactante, de aparición de procesos infecciosos, dermatitis atópica, alergia, asma, enfermedad inflamatoria intestinal, diabetes mellitus, esclerosis múltiple y cáncer.

Para las madres, la lactancia también tiene muchas ventajas, puesto que disminuye el riesgo de hemorragias postparto y de enfermedades como el cáncer de mama y ovario, ayuda a perder el peso ganado durante el embarazo y, sobre todo, refuerza el vínculo, lo que les permite disfrutar de una relación íntima y única con su bebé. Algunas madres pueden dudar de su capacidad para amamantar; sin embargo, la inmensa mayoría de las mujeres sanas pueden hacerlo si lo desean, teniendo siempre presente que es lo mejor para sus hijas e hijos.

Por todo ello, la OMS recomienda la lactancia materna de forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida y, complementada con otros alimentos, hasta los dos años y más, hasta cuando la madre y el hijo o la hija lo deseen. Es conveniente preparar y orientar correctamente a las madres, incluso antes del parto, para que puedan lactar a su bebé de una manera adecuada.

## **El contacto piel a piel inmediato e ininterrumpido (primera hora después del nacimiento)**

El contacto piel a piel con el bebé tras el nacimiento es muy importante, puesto que además de favorecer el inicio de la lactancia, la adaptación a la vida extrauterina y ser muy placentero, va a ayudar a establecer el vínculo que unirá madre/hijo o hija por el resto de sus vidas. Este contacto puede durar hasta que haga la primera toma o hasta que la madre y su bebé lo deseen.

Inmediatamente tras el nacimiento, un bebé sano debería ser colocado boca abajo y con la cabeza ladeada sobre el abdomen y pecho de la madre en contacto piel a piel. Los importantes cambios que se producen en el organismo del recién nacido para adaptarse a la vida extrauterina (por ejemplo: inicio de la respiración, cambios en la circulación sanguínea, regulación de la temperatura corporal, adaptación a la gravedad, etc.), van a desarrollarse mejor y con menor estrés durante el contacto piel a piel con la madre. Este periodo de adaptación debe ser supervisado siempre por los profesionales y por la persona que acompañe a la madre en este momento, quién deberá saber qué observar y cómo advertir ante cualquier anomalía.

Si el recién nacido está tomando suficiente leche su color es sonrosado, la piel es tersa, está tranquilo, realiza tomas frecuentes (al menos ocho al día) y se queda relajado al terminar, moja pañales, hace varias deposiciones al día y su peso evoluciona adecuadamente; si además, la madre no tiene dolor en el pecho, se puede concluir que la lactancia se está instaurando sin problemas.

Es importante que la madre amamante con frecuencia a libre demanda. Para ello, será capaz de estar atenta a las primeras señales de hambre de su bebé como son: abrir la boca, mover la cabeza hacia los lados, realizar muecas de succión o llevarse la mano a la boca. Es necesario ofrecerle el pecho sin esperar a que llore. La ansiedad y el llanto dificultan el inicio de la toma.

Conviene que la madre sepa que los recién nacidos tienen el estómago pequeño y la leche se digiere muy rápidamente, por lo que necesitan mamar con frecuencia. Lo importante es que realicen al menos ocho tomas al día. Muchos recién nacidos maman más frecuente en algunos momentos del día y en otros descansan más. Si la pausa se prolonga más de cuatro horas, es conveniente intentar despertarle y ponerle al pecho.

## **Agarre del bebé al pecho**

Lo importante es que la madre encuentre una o varias posturas en las que estén cómodos ambos. Para facilitar el agarre del bebé y el vaciado adecuado del pecho, la madre debe:

- Colocarse ligeramente recostada hacia atrás.
- La nariz y el mentón del bebé deben estar ambos en contacto con su pecho.
- El cuerpo del bebé debe estar en estrecho contacto con el de la madre. Es más fácil si está ligeramente recostada hacia atrás.
- La cabeza y el cuerpo del bebé deben estar bien alineados (el cuello no debe estar flexionado, ni la cabeza girada y oreja, hombro y cadera alineadas).
- La cabeza debe estar colocada frente al pecho con el pezón a la altura del labio superior-nariz. Es preferible que la madre desplace al bebé en lugar de acercar el pecho a la boca.
- La cabeza del bebé debe ser colocada en el antebrazo no en el pliegue del codo.

Es útil el agarre espontáneo, que consiste en colocar al bebé sobre la mamá, con el pezón a la altura de la nariz y el mentón apoyado en el pecho. Él echará la cabeza hacia atrás para buscar el pezón y abrirá la boca. Es normal que necesite varios intentos antes de conseguir agarrarlo espontáneamente. Tienen que darle tiempo y no precipitar al introducirlo en su boca. Sólo precisará de su ayuda si tiene dificultades. Si no se consigue el agarre espontáneo, puede ser útil el agarre dirigido.

En cualquier posición que se coloque el bebé al pecho (sentada, parada o acostada) siempre se deberá vigilar que se efectúe un agarre correcto observando además de lo anterior referido lo siguiente:

- Estimular con el pezón de la madre el labio superior de la boca del bebé.
- Cuando este haga una apertura grande de la boca llevarlo de inmediato al pecho.
- Lograr antes que este cierre la boca introducirle todo el pezón y la mayor parte de la areola, de tal forma que el cierre de la boca se realice encima de la areola, lo cual no es doloroso para la mamá.
- Ambos labios tienen que estar evertidos (hacia afuera).
- Si hay una buena colocación, las mejillas del bebé estarán abombadas no deprimidas.
- No se escucharán ruidos o chasquidos al succionar.
- El mentón quedará pegado a la mamá y la nariz ligeramente separada.
- El proceso tiene un ritmo de succión, deglución y pausas cortas, el cual se debe respetar.

## **Extracción manual de la leche materna**

Es importante que las madres sepan cómo extraer la leche, lo cual le puede resultar muy útil a la madre en muchas situaciones: si tiene ingurgitación o dolor intenso que le impida ofrecer el pecho, si desea incrementar la producción de leche o almacenarla o si es necesario separarse del bebé por cualquier motivo.

Extraerse la leche no es la forma de conocer la cantidad que la madre produce, ya que el volumen que se extraiga no es equiparable al que extrae el bebé. El volumen obtenido mediante la extracción manual está condicionado por la técnica que se emplee, por la experiencia con ella, por cómo se encuentre la mamá en ese momento, entre otros aspectos.

## **Beneficios que proporciona la leche materna**

Es el alimento de mejor digestión y absorción para los niños y niñas; es la fuente natural de nutrientes más eficiente y supera a la de cualquier fórmula modificada o artificial.

### **A modo de resumen, la leche materna es lo mejor para el niño o niña:**

- Aporta al bebé todos los nutrientes que necesita hasta los seis meses de edad.
- Aporta los nutrientes en cantidad y calidad apropiados.
- Asegura un sano crecimiento y un desarrollo integral.
- Muchos de los componentes de la misma se encargan de protegerle mientras su sistema inmunitario completa su desarrollo, protegiéndole de enfermedades como catarros, bronquiolitis, neumonía, diarreas, otitis, infecciones urinarias, caries dentales.
- Ofrece protección contra enfermedades crónicas futuras como asma, alergia, obesidad y diabetes.
- Favorece el intelecto.
- Proporciona un mejor desarrollo psicomotor, emocional y social.
- Fomenta las bases para una buena relación madre-hijo o hija.

### **Para la madre:**

- Protege su salud.
- Es práctica, porque está disponible siempre que el niño o la niña lo solicite en cualquier lugar, a temperatura adecuada y no requiere preparación previa.
- Ofrece la seguridad de que su hijo o hija crecerá sano y rodeado de mucho amor.
- Ayuda al restablecimiento de la salud general.
- Acelera la recuperación de los órganos reproductores femeninos.
- Hace que la madre pierda el peso ganado durante el embarazo más rápidamente y es más difícil que padezca anemia tras el parto.
- Disminuye el riesgo de hipertensión y depresión postparto.
- Previene la formación de quistes mamarios.
- La osteoporosis y los cánceres de mama y de ovario son menos frecuentes en aquellas mujeres que amamantaron a sus hijos.

### Para la familia:

- Al contrario de la alimentación artificial, no genera ningún tipo de costo, promoviendo de esta forma una mejor distribución del presupuesto familiar.
- No se utiliza tiempo de la familia para la preparación del alimento.
- La madre y el niño o niña son más saludables y con ello se reducen los costos por concepto de medicamentos.

### Para la sociedad:

- La leche materna es un alimento ecológico, lo que significa que no necesita fabricarse, envasarse ni transportarse. Esto supone un ahorro de energía al mismo tiempo que se evita la contaminación del medio ambiente.
- Puesto que hay una menor incidencia de enfermedades, disminuye a su vez el gasto sanitario.

## Acerca de la alimentación complementaria

A partir de los seis meses de edad, se recomienda la alimentación complementaria, la cual se fundamenta en la introducción de alimentos líquidos y sólidos que complementen la leche materna sin sustituirla o eliminarla. Se considera el momento óptimo porque ya se ha logrado un desarrollo adecuado de la función digestiva, renal y de la maduración neurológica.

## Guía de alimentación complementaria para niños y niñas hasta un año de edad en Cuba

Edad	Alimentos a introducir
0-6 meses	Lactancia materna exclusiva (no agua ni jugos).
6 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lactancia materna a libre demanda.</li><li>• Puré de viandas y vegetales: papa, plátano, boniato, yuca, malanga, calabaza, zanahoria, acelga, habichuelas, chayote. Carnes: pollo y otras aves.</li><li>• Preferiblemente las frutas majadas en puré: guayaba, piña, mamey, fruta bomba, plátano, tamarindo, melón y mango</li><li>• Puré de frutas y vegetales en conservas (compotas fortificadas) jugos de frutas no cítricas.</li></ul>

Edad	Alimentos a introducir
7 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lactancia materna a libre demanda.</li> <li>• Cereales fortificados sin gluten: arroz y maíz.</li> <li>• Leguminosas: lentejas, chícharos, frijoles negros, colorados y bayos.</li> <li>• Oleaginosas: aceites de soya, maní y girasol.</li> <li>• Yema de huevo cocinada.</li> <li>• Carnes: res, carnero, conejo.</li> </ul>
8 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lactancia materna a libre demanda.</li> <li>• Carnes: pescado, hígado (una vez por semana).</li> <li>• Cereales con gluten: trigo (pan, galletas, pastas alimenticias), avena</li> <li>• Jugos y purés de tomate y frutas cítricas: naranja, limón, lima, mandarina, toronja</li> </ul>
9 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lactancia materna a libre demanda.</li> <li>• Otras carnes: cerdo magro.</li> <li>• Frutas y vegetales en trocitos.</li> <li>• Helado sin clara.</li> <li>• Arroz con leche, natilla, flan, pudín sin clara de huevo, harina de maíz en dulce (sin o con bajos contenidos de azúcar).</li> </ul>
10 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lactancia materna a libre demanda.</li> <li>• Mantequilla, judías, garbanzos.</li> </ul>
11 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lactancia materna a libre demanda.</li> <li>• Queso crema.</li> </ul>
12 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lactancia materna a libre demanda.</li> <li>• Huevo completo, otros quesos, chocolate, remolacha, aguacate, pepino, col, coliflor, quimbombó, espinaca, alimentos fritos.</li> </ul>

La lactancia materna es un eje en el cual confluyen una serie de aspectos sociales, políticos y culturales que hacen del acto mismo de amamantar una verdadera integración de todos los aspectos inherentes al ser humano.

# BIBLIOGRAFÍA

---

- Colectivo de autores. (2015). *CManual de procedimientos para la atención a la salud sexual y reproductiva de las mujeres*. Editorial de Ciencias Médicas, La Habana, Cuba. Disponible en: [www.ecimed.sld.cu](http://www.ecimed.sld.cu)
- Colectivo de autores (2015). *Manual de procedimientos para hogares maternos*. Editorial Ciencias Médicas, La Habana, Cuba. Disponible en: [www.ecimed.sld.cu](http://www.ecimed.sld.cu)
- Colectivo de autores (2021). *La atención a la salud en los primeros 1 000 días de la vida: experiencia cubana* [Internet]. Editorial Ciencias Médicas, La Habana, Cuba. Disponible en: <http://www.bvscuba.sld.cu/libro/la-atencion-a-la-salud-en-los-primeros-1000-dias-de-la-vida-experiencia-cubana>
- Cruz Almaguer C. C., Cruz Sánchez L., et al. (2012). "Nutrición y embarazo: algunos aspectos generales para su manejo en la atención primaria de salud", en: *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, número 11, volumen 1, La Habana, Cuba, pp. 168-175.
- Díaz M. E. y González O. (1987). "Aspectos importantes sobre la técnica antropométrica", en: *Rev Cub Alim Nutr.*; número 1, volumen 167, p. 71, La Habana, Cuba.
- Díaz M. E. y Wong IL. (2010). *Manual de las principales técnicas antropométricas para la evaluación nutricional*. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos, La Habana, Cuba.
- Díaz M. E., Montero M. y Jiménez S. (2008). *Diseño y confección de las tablas antropométricas de la embarazada cubana*. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos, ICMAF-MINSAP-UNICEF, La Habana, Cuba.
- Díaz M. E., Wong I. (2011). *Técnicas antropométricas para la evaluación nutricional de la mujer embarazada*. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos, MINSAP-UNICEF, La Habana, Cuba.
- Díaz M. E., Jiménez S. M. , et al. (2013) *Consejos útiles sobre la alimentación y nutrición de la embarazada*. Editorial Lazo Adentro, La Habana, Cuba.
- Jiménez Acosta S. M., Pineda Pérez S., et al. (2020). *Guías alimentarias de las niñas y niños hasta los dos años*. Instituto de Nutrición, Higiene y Epidemiología, La Habana, Cuba.

- Jiménez S. y Martín I. (2014). *Atlas fotográfico de porciones de alimentos y utensilios*. Instituto Nacional de Higiene y Epidemiología, La Habana, Cuba.
- Martínez García R. M., Jiménez Ortega A. I., et al. (2020). "Importancia de la nutrición durante el embarazo. Impacto en la composición de la leche materna", en: *Nutr Hosp.*, número 37, volumen 2, pp. 38-42.
- Ministerio de Salud de la Nación. (2012). *Nutrición y Embarazo. Recomendaciones en Nutrición para los equipos de salud*—Dirección Nacional de Maternidad e Infancia. Ministerio de Salud, Buenos Aires, Argentina.
- Ministerio de Salud y Deportes. (2013). *Guía alimentaria para la mujer durante el periodo de embarazo y lactancia*. La Paz, Bolivia
- Orane Hutchinson A. L. (2016). "Requerimientos nutricionales en el embarazo y de dónde suplirlos", en: *Revista Clínica de la Escuela de Medicina UCR – HSJD*. Disponible en: [www.revistaclinicahsjd.ucr.ac.cr](http://www.revistaclinicahsjd.ucr.ac.cr) 2016 11
- Organización Mundial de la Salud. (2011). Concentraciones de hemoglobina para diagnosticar la anemia y evaluar su gravedad. OMS, Ginebra. Disponible en: [www.who.int](http://www.who.int)
- Organización Mundial de la Salud. (2012). *Guideline: daily iron and folic acid supplementation in pregnant women*. Geneva. ([http://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/guidelines/daily\\_ifa\\_supp\\_pregnant\\_women/en/](http://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/guidelines/daily_ifa_supp_pregnant_women/en/), consultado el 28 marzo 2022).
- Organización Panamericana de la Salud. (2018). *Recomendaciones de la OMS sobre atención prenatal para una experiencia positiva del embarazo*.
- Shetty P. S., James WPT. (1994). "Body mass index. A measure of chronic energy deficiency in adults". *FAO Food and Nutrition Papers*, Roma.
- Thompson O. C. y Gil A. (2005). "Requerimientos nutricionales durante la gestación y la lactancia", en: *Tratado de Nutrición. Nutrición Humana en el Estado de Salud*. Gil A (ed.). Grupo Acción Médica, Madrid, España, pp.193-216.
- Weiner J. S. y Lourie J. A. (1969). Human Biology. "A guide to field method". *International Biological Programme. Handbook No. 9*. Oxford. Blackwell Scientific Publications, pp. 3-16.
- Zayas Torriente G. M., Abreu Soto D., et al. (2018). *Guías alimentarias de las embarazadas y madres que dan de lactar*. Editorial Lazo Adentro. La Habana, Cuba.
- Zayas Torriente G. M., Puente Márquez I. y Domínguez Álvarez D. (2015). *Manual de Nutrición Clínica y Dietoterapia*. Instituto de Nutrición, Higiene y Epidemiología, La Habana, Cuba.

# ANEXOS

---

## **Anexo 1. Tablas antropométricas de la embarazada**

Para la evaluación del estado nutricional de la embarazada se empleará el Índice de Masa Corporal (IMC) obtenido a la captación en correspondencia con las tablas de evolución del peso por semanas de embarazo, según rangos de estatura.

## TABLAS DE EVOLUCIÓN PONDERAL POR RANGOS DE ESTATURA

ESTATURAS	140 - 150 cm						
SEMANAS	PERCENTILES						
	3	10	25	50	75	90	97
13	38,4	41,7	45,7	50,2	55,9	62,1	70,5
14	38,9	42,2	46,2	50,7	56,3	62,5	70,8
15	39,4	42,7	46,6	51,2	56,8	63,0	71,2
16	39,9	43,2	47,1	51,7	57,2	63,4	71,6
17	40,4	43,7	47,6	52,1	57,7	63,8	72,0
18	41,0	44,2	48,1	52,6	58,1	64,3	72,4
19	41,5	44,7	48,6	53,1	58,6	64,7	72,8
20	42,0	45,2	49,1	53,6	59,0	65,1	73,2
21	42,5	45,8	49,6	54,0	59,5	65,5	73,6
22	43,0	46,3	50,1	54,5	59,9	66,0	74,0
23	43,6	46,8	50,6	55,0	60,4	66,4	74,4
24	44,1	47,3	51,1	55,4	60,8	66,8	74,8
25	44,6	47,8	51,5	55,9	61,3	67,2	75,2
26	45,1	48,3	52,0	56,4	61,7	67,7	75,6
27	45,6	48,8	52,5	56,9	62,2	68,1	76,0
28	46,1	49,3	53,0	57,3	62,6	68,5	76,4
29	46,7	49,8	53,5	57,8	63,1	69,0	76,8
30	47,2	50,3	54,0	58,3	63,5	69,4	77,2
31	47,7	50,8	54,5	58,8	64,0	69,8	77,6
32	48,2	51,3	55,0	59,2	64,4	70,2	78,0
33	48,7	51,8	55,5	59,7	64,9	70,7	78,4
34	49,3	52,3	56,0	60,2	65,3	71,1	78,8
35	49,8	52,8	56,5	60,6	65,8	71,5	79,1
36	50,3	53,3	56,9	61,1	66,2	71,9	79,5
37	50,8	53,8	57,4	61,6	66,7	72,4	79,9
38	51,3	54,3	57,9	62,1	67,1	72,8	80,3
39	51,9	54,9	58,4	62,5	67,6	73,2	80,7
40	52,4	55,4	58,9	63,0	68,1	73,7	81,1

## TABLAS DE EVOLUCIÓN PONDERAL POR RANGOS DE ESTATURA

150,1 – 152 cm							ESTATURAS
PERCENTILES							SEMANAS
3	10	25	50	75	90	97	
40,0	43,7	48,0	53,0	59,2	66,0	75,1	13
40,5	44,2	48,5	53,5	59,6	66,4	75,5	14
41,0	44,6	48,9	53,9	60,0	66,8	75,9	15
41,5	45,1	49,4	54,4	60,5	67,2	76,3	16
42,0	45,6	49,9	54,8	60,9	67,6	76,6	17
42,5	46,1	50,4	55,3	61,3	68,1	77,0	18
43,0	46,6	50,8	55,7	61,8	68,5	77,4	19
43,5	47,1	51,3	56,2	62,2	68,9	77,8	20
44,0	47,6	51,8	56,7	62,6	69,3	78,1	21
44,5	48,1	52,3	57,1	63,1	69,7	78,5	22
45,0	48,6	52,7	57,6	63,5	70,1	78,9	23
45,5	49,0	53,2	58,0	63,9	70,5	79,3	24
46,0	49,5	53,7	58,5	64,4	70,9	79,7	25
46,5	50,0	54,2	58,9	64,8	71,3	80,0	26
47,1	50,5	54,6	59,4	65,3	71,8	80,4	27
47,6	51,0	55,1	59,9	65,7	72,2	80,8	28
48,1	51,5	55,6	60,3	66,1	72,6	81,2	29
48,6	52,0	56,1	60,8	66,6	73,0	81,6	30
49,1	52,5	56,5	61,2	67,0	73,4	81,9	31
49,6	53,0	57,0	61,7	67,4	73,8	82,3	32
50,1	53,5	57,5	62,1	67,9	74,2	82,7	33
50,6	53,9	58,0	62,6	68,3	74,6	83,1	34
51,1	54,4	58,4	63,1	68,7	75,0	83,5	35
51,6	54,9	58,9	63,5	69,2	75,5	83,8	36
52,1	55,4	59,4	64,0	69,6	75,9	84,2	37
52,6	55,9	59,9	64,4	70,0	76,3	84,6	38
53,1	56,4	60,3	64,9	70,5	76,7	85,0	39
53,6	56,9	60,8	65,3	70,9	77,1	85,4	40

## TABLAS DE EVOLUCIÓN PONDERAL POR RANGOS DE ESTATURA

ESTATURAS	152,1– 154 cm						
SEMANAS	PERCENTILES						
	3	10	25	50	75	90	97
13	40,8	44,5	49,0	54,2	60,6	67,6	77,1
14	41,3	45,1	49,5	54,7	61,0	68,1	77,4
15	41,9	45,6	50,1	55,2	61,5	68,5	77,8
16	42,5	46,2	50,6	55,7	62,0	68,9	78,2
17	43,0	46,7	51,1	56,2	62,4	69,3	78,6
18	43,6	47,3	51,6	56,7	62,9	69,8	79,0
19	44,2	47,8	52,2	57,2	63,4	70,2	79,3
20	44,7	48,4	52,7	57,7	63,8	70,6	79,7
21	45,3	48,9	53,2	58,2	64,3	71,1	80,1
22	45,9	49,5	53,7	58,7	64,8	71,5	80,5
23	46,4	50,0	54,3	59,2	65,2	71,9	80,9
24	47,0	50,6	54,8	59,7	65,7	72,4	81,3
25	47,6	51,1	55,3	60,2	66,1	72,8	81,6
26	48,1	51,6	55,8	60,7	66,6	73,2	82,0
27	48,7	52,2	56,4	61,2	67,1	73,6	82,4
28	49,3	52,7	56,9	61,7	67,5	74,1	82,8
29	49,8	53,3	57,4	62,2	68,0	74,5	83,2
30	50,4	53,8	57,9	62,7	68,5	74,9	83,5
31	51,0	54,4	58,5	63,2	68,9	75,4	83,9
32	51,5	54,9	59,0	63,7	69,4	75,8	84,3
33	52,1	55,5	59,5	64,2	69,9	76,2	84,7
34	52,7	56,0	60,0	64,7	70,3	76,7	85,1
35	53,2	56,6	60,6	65,2	70,8	77,1	85,5
36	53,8	57,1	61,1	65,7	71,3	77,5	85,8
37	54,4	57,7	61,6	66,2	71,7	77,9	86,2
38	54,9	58,2	62,1	66,6	72,2	78,4	86,6
39	55,5	58,8	62,6	67,1	72,7	78,8	87,0
40	56,1	59,3	63,2	67,6	73,1	79,2	87,4

## TABLAS DE EVOLUCIÓN PONDERAL POR RANGOS DE ESTATURA

154,1 – 156 cm							ESTATURAS
PERCENTILES							SEMANAS
3	10	25	50	75	90	97	
41,7	45,6	50,2	55,5	62,0	69,2	78,9	<b>13</b>
42,2	46,1	50,7	55,9	62,4	69,6	79,3	<b>14</b>
42,8	46,6	51,1	56,4	62,9	70,1	79,6	<b>15</b>
43,3	47,1	51,6	56,9	63,3	70,5	80,0	<b>16</b>
43,8	47,6	52,1	57,3	63,7	70,9	80,4	<b>17</b>
44,4	48,1	52,6	57,8	64,2	71,3	80,7	<b>18</b>
44,9	48,6	53,1	58,3	64,6	71,7	81,1	<b>19</b>
45,4	49,2	53,6	58,7	65,1	72,1	81,4	<b>20</b>
45,9	49,7	54,1	59,2	65,5	72,5	81,8	<b>21</b>
46,5	50,2	54,6	59,7	65,9	72,9	82,2	<b>22</b>
47,0	50,7	55,1	60,2	66,4	73,3	82,5	<b>23</b>
47,5	51,2	55,6	60,6	66,8	73,7	82,9	<b>24</b>
48,1	51,7	56,1	61,1	67,3	74,1	83,2	<b>25</b>
48,6	52,2	56,6	61,6	67,7	74,5	83,6	<b>26</b>
49,1	52,8	57,1	62,0	68,1	74,9	84,0	<b>27</b>
49,7	53,3	57,5	62,5	68,6	75,3	84,3	<b>28</b>
50,2	53,8	58,0	63,0	69,0	75,7	84,7	<b>29</b>
50,7	54,3	58,5	63,4	69,4	76,1	85,1	<b>30</b>
51,3	54,8	59,0	63,9	69,9	76,5	85,4	<b>31</b>
51,8	55,3	59,5	64,4	70,3	76,9	85,8	<b>32</b>
52,3	55,8	60,0	64,8	70,8	77,4	86,1	<b>33</b>
52,8	56,3	60,5	65,3	71,2	77,8	86,5	<b>34</b>
53,4	56,9	61,0	65,8	71,6	78,2	86,9	<b>35</b>
53,9	57,4	61,5	66,2	72,1	78,6	87,2	<b>36</b>
54,4	57,9	62,0	66,7	72,5	79,0	87,6	<b>37</b>
55,0	58,4	62,5	67,2	73,0	79,4	87,9	<b>38</b>
55,5	58,9	63,0	67,6	73,4	79,8	88,3	<b>39</b>
56,0	59,4	63,5	68,1	73,8	80,2	88,7	<b>40</b>

## TABLAS DE EVOLUCIÓN PONDERAL POR RANGOS DE ESTATURA

ESTATURAS	156,1 – 158 cm						
SEMANAS	PERCENTILES						
	3	10	25	50	75	90	97
13	43,2	47,1	51,8	57,2	63,9	71,3	81,2
14	43,7	47,6	52,3	57,7	64,4	71,7	81,6
15	44,2	48,2	52,8	58,2	64,8	72,2	82,0
16	44,8	48,7	53,3	58,7	65,3	72,6	82,4
17	45,3	49,2	53,8	59,2	65,7	73,0	82,8
18	45,9	49,7	54,3	59,7	66,2	73,5	83,2
19	46,4	50,3	54,9	60,2	66,7	73,9	83,6
20	46,9	50,8	55,4	60,6	67,1	74,4	84,0
21	47,5	51,3	55,9	61,1	67,6	74,8	84,4
22	48,0	51,8	56,4	61,6	68,1	75,2	84,8
23	48,6	52,4	56,9	62,1	68,5	75,7	85,2
24	49,1	52,9	57,4	62,6	69,0	76,1	85,6
25	49,6	53,4	57,9	63,1	69,5	76,5	86,0
26	50,2	53,9	58,4	63,6	69,9	77,0	86,4
27	50,7	54,5	58,9	64,1	70,4	77,4	86,8
28	51,3	55,0	59,4	64,6	70,8	77,8	87,2
29	51,8	55,5	59,9	65,0	71,3	78,3	87,6
30	52,3	56,0	60,4	65,5	71,8	78,7	88,0
31	52,9	56,6	60,9	66,0	72,2	79,2	88,4
32	53,4	57,1	61,5	66,5	72,7	79,6	88,8
33	54,0	57,6	62,0	67,0	73,2	80,0	89,2
34	54,5	58,1	62,5	67,5	73,6	80,5	89,6
35	55,0	58,7	63,0	68,0	74,1	80,9	90,0
36	55,6	59,2	63,5	68,5	74,6	81,3	90,4
37	56,1	59,7	64,0	68,9	75,0	81,8	90,8
38	56,7	60,2	64,5	69,4	75,5	82,2	91,2
39	57,2	60,8	65,0	69,9	75,9	82,6	91,6
40	57,7	61,3	65,5	70,4	76,4	83,1	92,0

## TABLAS DE EVOLUCIÓN PONDERAL POR RANGOS DE ESTATURA

158,1 – 160 cm							ESTATURAS
PERCENTILES							SEMANAS
3	10	25	50	75	90	97	
44,2	48,2	53,1	58,7	65,5	73,2	83,4	13
44,7	48,8	53,6	59,2	66,0	73,6	83,8	14
45,3	49,3	54,1	59,7	66,5	74,0	84,1	15
45,8	49,8	54,6	60,2	66,9	74,5	84,5	16
46,4	50,4	55,1	60,6	67,4	74,9	84,9	17
46,9	50,9	55,7	61,1	67,9	75,4	85,3	18
47,5	51,4	56,2	61,6	68,3	75,8	85,7	19
48,0	52,0	56,7	62,1	68,8	76,2	86,1	20
48,6	52,5	57,2	62,6	69,3	76,7	86,5	21
49,1	53,0	57,7	63,1	69,7	77,1	86,9	22
49,7	53,6	58,2	63,6	70,2	77,5	87,3	23
50,2	54,1	58,7	64,1	70,7	78,0	87,7	24
50,8	54,7	59,3	64,6	71,1	78,4	88,1	25
51,3	55,2	59,8	65,1	71,6	78,9	88,5	26
51,9	55,7	60,3	65,6	72,1	79,3	88,9	27
52,4	56,3	60,8	66,1	72,5	79,7	89,3	28
53,0	56,8	61,3	66,6	73,0	80,2	89,7	29
53,5	57,3	61,8	67,1	73,5	80,6	90,1	30
54,1	57,9	62,4	67,6	73,9	81,0	90,5	31
54,6	58,4	62,9	68,1	74,4	81,5	90,9	32
55,2	58,9	63,4	68,5	74,9	81,9	91,3	33
55,7	59,5	63,9	69,0	75,3	82,4	91,7	34
56,3	60,0	64,4	69,5	75,8	82,8	92,1	35
56,8	60,5	64,9	70,0	76,3	83,2	92,5	36
57,4	61,1	65,5	70,5	76,7	83,7	92,9	37
57,9	61,6	66,0	71,0	77,2	84,1	93,3	38
58,5	62,1	66,5	71,5	77,7	84,5	93,7	39
59,0	62,7	67,0	72,0	78,1	85,0	94,1	40

## TABLAS DE EVOLUCIÓN PONDERAL POR RANGOS DE ESTATURA

ESTATURAS	160,1– 162 cm						
SEMANAS	PERCENTILES						
	3	10	25	50	75	90	97
13	45,3	49,4	54,4	60,1	67,1	74,9	85,3
14	45,8	49,9	54,9	60,6	67,6	75,3	85,7
15	46,3	50,5	55,4	61,1	68,0	75,8	86,1
16	46,9	51,0	55,9	61,5	68,5	76,2	86,6
17	47,4	51,5	56,4	62,0	69,0	76,7	87,0
18	47,9	52,0	56,9	62,5	69,5	77,1	87,4
19	48,5	52,5	57,4	63,0	69,9	77,6	87,8
20	49,0	53,1	57,9	63,5	70,4	78,1	88,3
21	49,5	53,6	58,4	64,0	70,9	78,5	88,7
22	50,0	54,1	58,9	64,5	71,3	79,0	89,1
23	50,6	54,6	59,4	65,0	71,8	79,4	89,5
24	51,1	55,1	59,9	65,5	72,3	79,9	89,9
25	51,6	55,7	60,4	66,0	72,8	80,3	90,4
26	52,2	56,2	60,9	66,5	73,2	80,8	90,8
27	52,7	56,7	61,5	67,0	73,7	81,2	91,2
28	53,2	57,2	62,0	67,5	74,2	81,7	91,6
29	53,8	57,7	62,5	67,9	74,7	82,1	92,1
30	54,3	58,3	63,0	68,4	75,1	82,6	92,5
31	54,8	58,8	63,5	68,9	75,6	83,0	92,9
32	55,4	59,3	64,0	69,4	76,1	83,5	93,3
33	55,9	59,8	64,5	69,9	76,5	83,9	93,8
34	56,4	60,3	65,0	70,4	77,0	84,4	94,2
35	57,0	60,9	65,5	70,9	77,5	84,8	94,6
36	57,5	61,4	66,0	71,4	78,0	85,3	95,0
37	58,0	61,9	66,5	71,9	78,4	85,7	95,5
38	58,6	62,4	67,0	72,4	78,9	86,2	95,9
39	59,1	62,9	67,5	72,9	79,4	86,6	96,3
40	59,6	63,5	68,0	73,4	79,9	87,1	96,7

## TABLAS DE EVOLUCIÓN PONDERAL POR RANGOS DE ESTATURA

162,1 – 164 cm							ESTATURAS
PERCENTILES							SEMANAS
3	10	25	50	75	90	97	
46,1	50,4	55,5	61,4	68,7	76,7	87,5	13
46,7	50,9	56,0	61,9	69,1	77,2	87,9	14
47,2	51,5	56,5	62,4	69,6	77,6	88,3	15
47,8	52,0	57,1	62,9	70,1	78,1	88,7	16
48,3	52,6	57,6	63,4	70,6	78,5	89,1	17
48,9	53,1	58,1	63,9	71,0	79,0	89,5	18
49,4	53,6	58,6	64,4	71,5	79,4	89,9	19
50,0	54,2	59,2	64,9	72,0	79,9	90,4	20
50,5	54,7	59,7	65,4	72,5	80,3	90,8	21
51,1	55,2	60,2	65,9	73,0	80,8	91,2	22
51,6	55,8	60,7	66,4	73,4	81,2	91,6	23
52,2	56,3	61,2	66,9	73,9	81,7	92,0	24
52,7	56,9	61,8	67,4	74,4	82,1	92,4	25
53,3	57,4	62,3	67,9	74,9	82,6	92,8	26
53,8	57,9	62,8	68,4	75,3	83,0	93,2	27
54,4	58,5	63,3	68,9	75,8	83,5	93,7	28
54,9	59,0	63,8	69,4	76,3	83,9	94,1	29
55,5	59,5	64,4	69,9	76,8	84,4	94,5	30
56,0	60,1	64,9	70,4	77,2	84,8	94,9	31
56,6	60,6	65,4	70,9	77,7	85,3	95,3	32
57,2	61,2	65,9	71,4	78,2	85,7	95,7	33
57,7	61,7	66,4	71,9	78,7	86,2	96,1	34
58,3	62,2	67,0	72,4	79,1	86,6	96,6	35
58,8	62,8	67,5	72,9	79,6	87,1	97,0	36
59,4	63,3	68,0	73,4	80,1	87,5	97,4	37
59,9	63,8	68,5	73,9	80,6	88,0	97,8	38
60,5	64,4	69,0	74,4	81,1	88,4	98,2	39
61,0	64,9	69,6	74,9	81,5	88,9	98,6	40

## TABLAS DE EVOLUCIÓN PONDERAL POR RANGOS DE ESTATURA

ESTATURAS	164,1 – 166 cm						
SEMANAS	PERCENTILES						
	3	10	25	50	75	90	97
13	47,4	51,7	56,9	62,8	70,1	78,3	89,1
14	47,9	52,3	57,4	63,3	70,6	78,7	89,5
15	48,5	52,8	57,9	63,8	71,0	79,1	89,8
16	49,0	53,3	58,4	64,3	71,5	79,5	90,2
17	49,5	53,8	58,9	64,7	71,9	79,9	90,6
18	50,1	54,3	59,4	65,2	72,4	80,4	91,0
19	50,6	54,8	59,9	65,7	72,8	80,8	91,4
20	51,1	55,4	60,4	66,2	73,3	81,2	91,7
21	51,7	55,9	60,9	66,6	73,7	81,6	92,1
22	52,2	56,4	61,4	67,1	74,2	82,0	92,5
23	52,7	56,9	61,9	67,6	74,6	82,5	92,9
24	53,3	57,4	62,4	68,1	75,1	82,9	93,3
25	53,8	57,9	62,9	68,6	75,5	83,3	93,6
26	54,3	58,5	63,4	69,0	76,0	83,7	94,0
27	54,9	59,0	63,9	69,5	76,4	84,1	94,4
28	55,4	59,5	64,4	70,0	76,9	84,5	94,8
29	55,9	60,0	64,9	70,5	77,3	85,0	95,2
30	56,5	60,5	65,4	70,9	77,8	85,4	95,5
31	57,0	61,1	65,8	71,4	78,2	85,8	95,9
32	57,5	61,6	66,3	71,9	78,7	86,2	96,3
33	58,1	62,1	66,8	72,4	79,1	86,6	96,7
34	58,6	62,6	67,3	72,8	79,6	87,1	97,0
35	59,1	63,1	67,8	73,3	80,0	87,5	97,4
36	59,7	63,6	68,3	73,8	80,5	87,9	97,8
37	60,2	64,2	68,8	74,3	80,9	88,3	98,2
38	60,7	64,7	69,3	74,7	81,4	88,7	98,6
39	61,3	65,2	69,8	75,2	81,8	89,2	98,9
40	61,8	65,7	70,3	75,7	82,3	89,6	99,3

## TABLAS DE EVOLUCIÓN PONDERAL POR RANGOS DE ESTATURA

166,1 – 168 cm							ESTATURAS
PERCENTILES							SEMANAS
3	10	25	50	75	90	97	
48,5	53,0	58,3	64,4	71,9	80,3	91,5	13
49,1	53,5	58,8	64,9	72,4	80,8	91,9	14
49,6	54,0	59,3	65,4	72,9	81,2	92,3	15
50,1	54,6	59,8	65,9	73,4	81,7	92,8	16
50,7	55,1	60,3	66,4	73,9	82,2	93,2	17
51,2	55,6	60,9	66,9	74,4	82,6	93,6	18
51,8	56,2	61,4	67,4	74,8	83,1	94,1	19
52,3	56,7	61,9	67,9	75,3	83,5	94,5	20
52,8	57,2	62,4	68,4	75,8	84,0	94,9	21
53,4	57,7	62,9	68,9	76,3	84,5	95,4	22
53,9	58,3	63,4	69,4	76,8	84,9	95,8	23
54,5	58,8	64,0	69,9	77,2	85,4	96,2	24
55,0	59,3	64,5	70,4	77,7	85,8	96,7	25
55,6	59,9	65,0	70,9	78,2	86,3	97,1	26
56,1	60,4	65,5	71,4	78,7	86,8	97,5	27
56,6	60,9	66,0	71,9	79,2	87,2	98,0	28
57,2	61,5	66,5	72,4	79,7	87,7	98,4	29
57,7	62,0	67,1	72,9	80,1	88,2	98,8	30
58,3	62,5	67,6	73,4	80,6	88,6	99,3	31
58,8	63,1	68,1	73,9	81,1	89,1	99,7	32
59,3	63,6	68,6	74,4	81,6	89,5	100,1	33
59,9	64,1	69,1	74,9	82,1	90,0	100,6	34
60,4	64,6	69,6	75,4	82,6	90,5	101,0	35
61,0	65,2	70,2	75,9	83,0	90,9	101,4	36
61,5	65,7	70,7	76,4	83,5	91,4	101,9	37
62,1	66,2	71,2	77,0	84,0	91,9	102,3	38
62,6	66,8	71,7	77,5	84,5	92,3	102,7	39
63,1	67,3	72,2	78,0	85,0	92,8	103,2	40

## TABLAS DE EVOLUCIÓN PONDERAL POR RANGOS DE ESTATURA

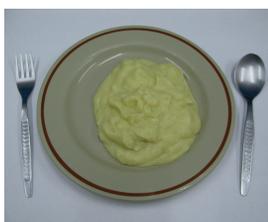
ESTATURAS	168,1– 170 cm						
SEMANAS	PERCENTILES						
	3	10	25	50	75	90	97
13	50,0	54,6	60,0	66,3	74,1	82,7	94,2
14	50,5	55,1	60,5	66,8	74,5	83,1	94,5
15	51,1	55,7	61,1	67,3	75,0	83,5	94,9
16	51,7	56,2	61,6	67,8	75,5	84,0	95,3
17	52,2	56,8	62,1	68,3	75,9	84,4	95,7
18	52,8	57,3	62,6	68,8	76,4	84,8	96,0
19	53,4	57,9	63,2	69,3	76,9	85,2	96,4
20	54,0	58,4	63,7	69,8	77,3	85,7	96,8
21	54,5	59,0	64,2	70,3	77,8	86,1	97,1
22	55,1	59,5	64,7	70,8	78,2	86,5	97,5
23	55,7	60,1	65,3	71,3	78,7	86,9	97,9
24	56,3	60,6	65,8	71,8	79,2	87,4	98,3
25	56,8	61,2	66,3	72,3	79,6	87,8	98,6
26	57,4	61,7	66,9	72,8	80,1	88,2	99,0
27	58,0	62,3	67,4	73,3	80,6	88,6	99,4
28	58,5	62,8	67,9	73,8	81,0	89,1	99,8
29	59,1	63,4	68,4	74,3	81,5	89,5	100,1
30	59,7	63,9	69,0	74,8	81,9	89,9	100,5
31	60,3	64,5	69,5	75,3	82,4	90,3	100,9
32	60,8	65,0	70,0	75,8	82,9	90,7	101,2
33	61,4	65,6	70,5	76,3	83,3	91,2	101,6
34	62,0	66,1	71,1	76,8	83,8	91,6	102,0
35	62,6	66,7	71,6	77,3	84,3	92,0	102,4
36	63,1	67,2	72,1	77,8	84,7	92,4	102,7
37	63,7	67,8	72,7	78,3	85,2	92,9	103,1
38	64,3	68,3	73,2	78,8	85,7	93,3	103,5
39	64,8	68,9	73,7	79,3	86,1	93,7	103,8
40	65,4	69,4	74,2	79,8	86,6	94,1	104,2

## TABLAS DE EVOLUCIÓN PONDERAL POR RANGOS DE ESTATURA

> 170 cm							ESTATURAS
PERCENTILES							SEMANAS
3	10	25	50	75	90	97	
52,3	57,0	62,7	69,2	77,2	86,1	98,0	13
52,9	57,6	63,2	69,7	77,7	86,5	98,4	14
53,4	58,1	63,7	70,2	78,1	87,0	98,7	15
54,0	58,6	64,2	70,7	78,6	87,4	99,1	16
54,5	59,2	64,7	71,1	79,0	87,8	99,4	17
55,1	59,7	65,2	71,6	79,5	88,2	99,8	18
55,6	60,2	65,7	72,1	79,9	88,6	100,1	19
56,2	60,8	66,2	72,6	80,4	89,0	100,5	20
56,7	61,3	66,8	73,1	80,8	89,4	100,9	21
57,3	61,8	67,3	73,5	81,2	89,8	101,2	22
57,8	62,4	67,8	74,0	81,7	90,2	101,6	23
58,4	62,9	68,3	74,5	82,1	90,6	101,9	24
58,9	63,4	68,8	75,0	82,6	91,0	102,3	25
59,5	64,0	69,3	75,5	83,0	91,4	102,6	26
60,1	64,5	69,8	75,9	83,5	91,8	103,0	27
60,6	65,1	70,3	76,4	83,9	92,2	103,3	28
61,2	65,6	70,8	76,9	84,4	92,6	103,7	29
61,7	66,1	71,3	77,4	84,8	93,0	104,0	30
62,3	66,7	71,8	77,9	85,2	93,5	104,4	31
62,8	67,2	72,4	78,3	85,7	93,9	104,7	32
63,4	67,7	72,9	78,8	86,1	94,3	105,1	33
63,9	68,3	73,4	79,3	86,6	94,7	105,5	34
64,5	68,8	73,9	79,8	87,0	95,1	105,8	35
65,0	69,3	74,4	80,3	87,5	95,5	106,2	36
65,6	69,9	74,9	80,7	87,9	95,9	106,5	37
66,2	70,4	75,4	81,2	88,4	96,3	106,9	38
66,7	70,9	75,9	81,7	88,8	96,7	107,2	39
67,3	71,5	76,4	82,2	89,3	97,1	107,6	40

## Anexo 2. Porciones de referencia

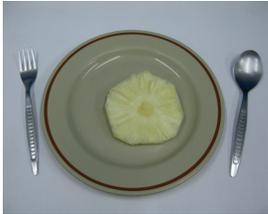
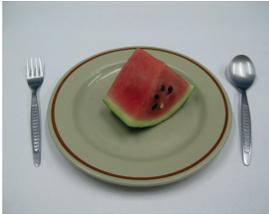
Grupo 1. Cereales y Viandas. 1 porción equivale a:



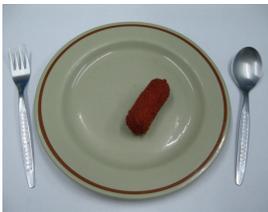
**Grupo 2. Vegetales. 1 porción equivale a:**



**Grupo 3. Frutas. 1 porción equivale a:**



**Grupo 4. Carnes, pescados, huevos y frijoles. 1 porción equivale a:**



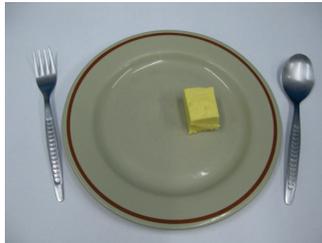
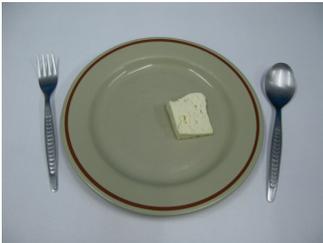
**Grupo 5. Leche y productos lácteos. 1 porción equivale a:**



Leche en polvo (8 onzas = 16 cda rasas = 100 g).  
Cantidad de polvo necesaria para preparar 4 tomas  
de 8 onzas = 960 ml de leche fluida.

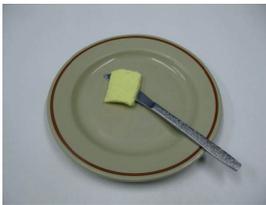
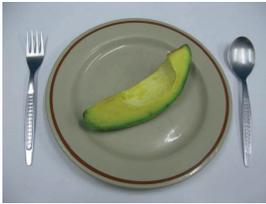


La leche fluida o yogurt :  
1 taza = 8 onzas = 240 mL = 240 g



Quesos blancos  
o amarillos 30 g

**Grupo 6. Grasas. 1 porción equivale a:**



Mantequilla



Queso crema



1 cucharada

**Grupo 7. Azúcar y dulces. 1 porción equivale a:**



Azúcar



Refresco gaseado  
1/2 lata