

INTRODUCCIÓN

La mujer ha cumplido a través de la historia de la humanidad tanto la función fisiológica de la maternidad como la cultural orientada al cuidado de sus hijos. A partir de la mitad del siglo XX se han operado grandes cambios socioculturales y económicos que han favorecido la incorporación de la mujer al mercado laboral, social, político y económico, sin abandonar su papel singular de la maternidad.

Es indiscutible que la mujer requiere de un adecuado desarrollo físico y biológico para seguir cumpliendo con sus múltiples roles, sin perjuicio de su salud, ni del crecimiento y desarrollo de sus hijos.

En ocasiones las mujeres en edad fértil no conocen su estado nutricional, ni cómo lograr una alimentación saludable en esta etapa y durante la gestación. Por esta razón es indispensable garantizar una adecuada ingesta energética y una dieta variada que incluya cereales, viandas, lácteos, frutas, vegetales y productos de origen animal a lo largo de su vida. Esto asegura que comiencen un embarazo sin deficiencias, y obtengan la energía y los nutrientes necesarios para llegar a la gestación en un estado nutricional adecuado y que el fruto sea un niño(a) saludable.

Es conocido que la malnutrición materna favorece el bajo peso al nacer, el Crecimiento Intrauterino Retardado (CIUR) y otras enfermedades asociadas al embarazo. Por ello, existe la necesidad de orientar, motivar, y apoyar a las gestantes y madres que estén lactando para que adopten las prácticas alimentarias que le garanticen una nutrición acorde con su condición fisiológica e incida de manera favorable en la salud y el bienestar de ella y de sus hijos.

