

ANEXOS

Anexo 1

Identificación del problema, objetivos y preguías validadas

Problema	Objetivo	Pregúas
Según estudios realizados, casi la mitad de las embarazadas presentan peso deficiente (11.1 %) o sobrepeso u obesidad (29.5 %) a la captación del embarazo	Prevenir el bajo peso al nacer y las enfermedades asociadas al embarazo	Inicie el embarazo con un buen estado nutricional
Existen malos hábitos alimentarios en las embarazadas y madres que dan de lactar No consumen alimentos de los 7 grupos básicos diariamente	Orientar a las embarazadas y madres que dan de lactar sobre las características e importancia de una alimentación saludable y acorde a su estado fisiológico	Consuma una alimentación variada durante el embarazo y mientras lacte a su bebé
Bajo consumo de frutas y vegetales No los consumen diariamente	Prevenir las deficiencias de micronutrientes en las gestantes que dan de lactar y sus consecuencias	Ingiera frutas y vegetales diariamente Prefiéralas en su forma natural
Estudios realizados muestran que el 12.3 % de las embarazadas presentaba anemia	Prevenir la anemia nutricional y los defectos del tubo neural	Tome el suplemento <i>Prenatal</i> desde la captación del embarazo Ayude a prevenir la anemia
Lactancia materna exclusiva en menores de 6 meses (33.2 %) Lactancia predominantemente materna en menores de 6 meses (39.3 %) Fuente: MICS 2014	Estimular la lactancia materna exclusiva es el mejor alimento para su niño hasta los 6 meses de edad y complementada hasta los 2 años para la prevención de enfermedades en la infancia	Mantenga la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y complementada hasta los 2 años
El 15.3 % de las embarazadas son adolescentes. De ellas, el 21.7 % tiene un peso deficiente y el 17.7 % sobrepeso/obesa. El 11.6 % presenta anemia leve/moderada a la captación del embarazo	Disminuir el embarazo en la adolescencia y las complicaciones que de él se derivan para la madre y el niño	Evite el embarazo durante la adolescencia. Estudia y prepárate para la vida

Anexo 2**Tabla (A) kg/semana**

IMC a la captación	Periodo de gestación	Ganancia de peso semanal (en kg)		
		Baja	Moderada	Alta
Peso deficiente ≤ 18.8 kg/m ²	Segundo trimestre	(0.34 – 0.42)	(0.43 – 0.69)	(0.70 – 0.78)
	Tercer trimestre	(0.26 – 0.34)	(0.35 – 0.61)	(0.62 – 0.70)
Peso adecuado > 18.8 a < 25.6 kg/m ²	Segundo trimestre	(0.30 – 0.39)	(0.40 – 0.66)	(0.67 – 0.75)
	Tercer trimestre	(0.23 – 0.31)	(0.32 – 0.58)	(0.59 – 0.67)
Sobrepeso ≥ 25.6 < 28.6 kg/m ²	Segundo trimestre	(0.27 – 0.34)	(0.35 – 0.63)	(0.64 – 0.71)
	Tercer trimestre	(0.20 – 0.28)	(0.29 – 0.53)	(0.54 – 0.61)
Obesa ≥ 28.6 kg/m ²	Segundo trimestre	(0.17 – 0.26)	(0.27 – 0.53)	(0.54 – 0.64)
	Tercer trimestre	(0.15 – 0.23)	(0.24 – 0.48)	(0.49 – 0.56)

Tabla (B) kg/periodo de gestación

IMC a la captación	Periodo de gestación	Ganancia de peso semanal (en kg)		
		Baja	Moderada	Alta
Peso deficiente ≤ 18.8 kg/m ²	Segundo trimestre	(4.42 – 5.46)	(5.59 – 8.96)	(9.10 – 10.14)
	Tercer trimestre	(3.64 – 4.76)	(4.90 – 8.53)	(8.68 – 9.80)
	Segundo y tercer trimestres*	(9.45 – 11.33)	(11.34 – 17.28)	(17.29 – 19.17)
Peso adecuado > 18.8 a < 25.6 kg/m ²	Segundo trimestre	(3.90 – 5.07)	(5.20 – 8.57)	(8.71 – 9.75)
	Tercer trimestre	(3.22 – 4.34)	(4.51 – 8.09)	(8.26 – 9.38)
	Segundo y tercer trimestres *	(8.64 – 10.52)	(10.53 – 15.93)	(15.94 – 18.09)
Sobrepeso ≥ 25.6 < 28.6 kg/m ²	Segundo trimestre	(3.51 – 4.42)	(4.57 – 8.16)	(8.32 – 9.23)
	Tercer trimestre	(2.80 – 3.92)	(4.02 – 7.45)	(7.56 – 8.54)
	Segundo y tercer trimestres *	(7.56 – 9.44)	(9.45 – 14.85)	(14.86 – 16.47)
Obesa ≥ 28.6 kg/m ²	Segundo trimestre	(2.21 – 3.38)	(3.51 – 6.88)	(7.02 – 8.32)
	Tercer trimestre	(2.10 – 3.22)	(3.35 – 6.72)	(6.86 – 7.84)
	Segundo y tercer trimestres *	(5.40 – 7.55)	(7.56 – 12.96)	(12.97 – 14.58)

Anexo 3
Ganancia de peso durante el embarazo gemelar

Estado nutricional	Ganancia de peso (kg/semana) hasta las 20 semanas	Ganancia de peso (kg/semana) entre las 20 – 28 semanas	Ganancia de peso (kg/semana) de las 28 semanas hasta el parto
Peso deficiente	0.57 – 0.79	0.68 – 0.79	0.57
Peso adecuado	0.45 – 0.68	0.57 – 0.79	0.45
Sobrepeso	0.45 – 0.57	0.45 – 0.68	0.45
Obesidad	0.34 – 0.45	0.34 – 0.57	0.34

Anexo 4**Tamaño de las porciones de referencia según grupo de alimentos**

Grupo de alimentos		Tamaño de la porción de referencia	
		Medidas caseras	Medidas caseras
I	Cereales y viandas	1 taza de arroz	160 g
		2 galletonas	
		7 unidades de galletas de sal	
		8 unidades de palitroques	
		1 unidad de pan suave redondo	60 g
		1 rebanada de 12 cm de pan de flauta de los grandes	
		2 rebanadas de pan de molde de 1.25 cm de ancho	
		8 unidades de galletas de soda	40 g
		1 taza de trigo inflado	12 g
		1 taza de pastas alimenticias cocinadas (espaguetis, coditos, fideos)	170 g
		1 taza de harina de maíz	240 g
		1 papa mediana	200 g
		1 taza de puré de papas	
		1 plátano vianda pequeño	150 g
		½ taza de otras viandas, cocinadas	
II	Vegetales	½ taza de habichuela, cocinada	
		½ taza de coliflor, cocinada al vapor	
		1 taza de col, cruda	
		1 taza de lechuga	60 g
		1 taza de berro	
		½ taza de acelga, cocinada	
		8 ruedas de pepino	
		½ taza de remolacha, hervida	
		½ taza de quimbombó, cocinado	70 g
		1 unidad mediana de pimiento, crudo o asado	80 g

		½ taza de zanahoria, cocinada	80 g
		½ taza de col, cocinada	
		1 unidad mediana de tomate	100 g
		½ taza de calabaza	
		½ taza de remolacha	
		Cítricos	
		1 unidad mediana de naranja	
		1 unidad mediana de mandarina	100 g
		½ unidad mediana de toronja	
		2 unidades medianas de limón	
		Otras frutas	
III	Frutas	1 unidad mediana de plátano	
		1 unidad mediana de guayaba	
		1 taza de melón de agua	100 g
		½ taza de fruta bomba	
		½ taza de piña	
		½ unidad mediana de mango	
		¼ unidad mediana de mamey	
		3 cucharadas de carnes o vísceras	
		1 muslo pequeño de aves	30 g
		½ pescado, tamaño mediano	
IV	Carnes, aves, pescados, huevos y frijoles	1 huevo, entero	50 g
		1 taza de potaje de chícharos	
		1 taza de potaje de lentejas	120 g
		1 taza de potaje de frijoles	
		1 taza de potaje de garbanzos	
		1 taza de leche fluida	240 g
		1 taza de yogur	
V	Lácteos	4 cucharadas rasas de leche en polvo	24 g
		1 lasca de queso (del tamaño de una caja de fósforos)	30 g

VI	Grasas	1 cucharada de aceite	
		1 cucharada de mayonesa	14 g
		1 cucharada de mantequilla	
		2 cucharadas de queso crema	30 g
		1 lasca de aguacate	100 g
		1 cucharada de ajonjolí	10 g
VII	Azúcares y dulces	1 cucharada de azúcar	12 g
		1 cucharada de miel	
		1 cucharada de mermelada	20 g
		4 unidades de sorbeto	
		2 unidades de caramelos	15 g
		¼ taza de dulce en almíbar	60 g
		½ taza de manjar blanco	
		1/3 taza de gelatina	80 g
		4 cucharadas de compota	
		½ lata de refresco	180 g

Anexo 5**Valor nutricional de las porciones de referencia de cada grupo de alimentos**

Grupo de alimentos		Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
I	Cereales	198	5	1	41
	Viandas	156	3	0	38
	Promedio	177	4	1	39
II	Vegetales	20	1	0	4
III	Frutas	69	1	0	18
IV	Carnes, rojas	82	7	6	0
	Carnes, blancas	61	7	3	0
	Huevo	82	6	6	1
	Frijoles	137	9	1	24
	Promedio	90	7	4	6
V	Leche, entera	120	7	5	14
	Leche, descremada	87	9	0	2
	Queso	112	7	9	1
	Promedio	106	7	5	9
VI	Grasa animal y vegetal	126	0	14	0
VII	Azúcar	48	0	0	12