
Recomendaciones Nutricionales para el Paciente

Capítulo 5. **Ginecología**

Recomendaciones nutricionales para la mujer embarazada

Recomendaciones nutricionales generales

Durante el embarazo, el organismo necesita más energía, proteínas, vitaminas y minerales. Lo mejor para conseguir esos nutrientes es realizar una dieta variada y equilibrada durante el período de gestación.

Es necesario, además, tener en cuenta algunas normas generales:

- Controle las calorías de la dieta para, en las últimas 30 semanas, no ganar más de 400 g de peso por semana.
- Aumente el consumo de proteínas (lo aconsejable es 1 gramo de proteína por kg de peso al día).
- Tres o más raciones de pescado a la semana.
- No abuse de la sal; no hay que tomar más de 2 gramos al día.
- Reduzca el consumo de cafeína a menos de 250 mg al día, lo que equivale a 2 tazas de café o 2,5 litros de refrescos de cola.
- No tome alcohol, tabaco u otras drogas.
- No coma carne cruda o poco hecha.
- No tome leche sin pasteurizar ni alimentos sin las debidas condiciones higiénicas.
- Reparta la comida del día en 5 tomas (desayuno, toma de media mañana, comida, merienda y cena). De esta manera, las comidas no son tan abundantes y se facilita la digestión.
- No pique entre horas para evitar un aumento de peso excesivo.
- Se aconseja cocinar los alimentos de forma que al hacerlo no aumenten las calorías que llevan; lo mejor son cocciones al agua, vapor, escalfado, al horno, papillote, a la plancha o la brasa. Evite las frituras, rebozados, empanados, guisos y estofados.

- Utilice condimentos suaves y aromáticos; evite los fuertes y picantes, ya que estimulan el apetito y crean hábito.

- Modere el consumo de azúcar, miel, caramelos y productos que contengan azúcares artificiales (edulcorantes).

Recomendaciones nutricionales para la paciente con náuseas y vómitos

- Evite los sabores fuertes y los alimentos que desprendan mucho olor al cocinarlos.

- Haga más comidas al día, pero menos abundantes (5 tomas al día).

Recomendaciones nutricionales para la paciente con estreñimiento

- Tome al menos 5 raciones de frutas y verduras diariamente.

- Coma alimentos integrales (pan, pasta, arroz, cereales, etc., integrales). Incluya las legumbres en su dieta de forma regular.

- Beba al menos 1,5 litros de agua al día.

- Realice ejercicio de forma habitual, sin sobreesfuerzos; camine, pasee.

Ardor/pirosis

- Haga comidas frecuentes y de poco volumen.

- Camine un poco después de las comidas; eso ayuda a que los ácidos del estómago no vayan hacia arriba.

- Duerma con la cama un poco levantada.

Para que la dieta que realice sea equilibrada, ha de contener alimentos de todos los grupos. Se han de consumir diariamente los alimentos recomendados y sólo de vez en cuando los limitados.

Grupo de alimentos	Recomendados (todos los días)	Limitados
Leche y derivados	Quesos frescos, tipo Burgos y los poco curados o semigrasos. Requesón Yogur natural, de frutas, con cereales. Cuajada	Leche y yogures enteros (si hay sobrepeso) Quesos curados Yogures elaborados con nata Nata líquida, montada Leche condensada
Cereales	Pan, arroz, pasta italiana, cereales de desayuno, galletas "maría", harina...	Bollería industrial Pastas y precocinados elaborados con huevo, queso, nata, y otros ingredientes grasos
Verduras y hortalizas	Todas	Las verduras de la familia de las coles (col, coliflor, coles de Bruselas...) si producen molestias digestivas
Legumbres	Todas bien cocidas	
Carnes, aves y derivados	Pollo y pavo sin piel Ternera, buey, conejo, caballo Cordero y cerdo magro Fiambre de pollo o pavo Jamón serrano magro	Pato Cordero y cerdo grasos Carnes muy grasas Embutidos Patés y foie-gras
Pescados y mariscos	Todos (blancos y azules)	Conservas, salazones y ahumados Limitar el consumo de mariscos por su alto contenido en colesterol
Huevos	Todos (no más de 3 huevos a la semana)	
Frutas	Todas las frescas	Frutas secas Fruta en almíbar Confitadas
Frutos secos	Todos, en pequeña cantidad	
Grasas	Aceite de oliva y semillas Mantequilla	Manteca de cerdo Tocino y sebos
Bebidas	Infusiones Zumos de frutas y hortalizas	Café y té (no más de 2 tazas al día) Bebidas gaseadas azucaradas
Condimentos	Suaves y aromáticos	Irritantes: pimienta, nuez moscada, pimentón, picante, chile, tabasco, etc.

En la siguiente tabla se indica, para cada grupo de alimentos, el número de raciones que debe tomar todos los días

Grupo de alimentos	Raciones al día	Cantidad de alimento que constituye una ración
Lácteos y derivados	4 raciones	200 cc de leche (1 vaso) 2 yogures naturales 40-50 g de queso tierno, tipo bola o manchego 100-125 g de requesón
Farináceos	7 raciones	60-80 g de arroz, pasta o legumbre 60 g de pan 180-200 g de patata 6 a 8 galletas "maría" 40 g de cereales de desayuno
Verduras y hortalizas	3-5 raciones	200 g aproximadamente (un plato) de cualquier verdura fresca, congelada o en conserva 1 tomate grande 150 g de champiñones
Frutas	2-4 raciones	1 pieza de fruta mediana (pera, manzana, naranja...) 2-3 piezas de mandarinas o ciruelas 3-4 albaricoques 1 rodaja de melón o sandía
Carne, pescado y huevos	1,5-2 raciones	90 a 120 g de carnes 110 a 140 g de pescado 2 huevos medianos 80 g de jamón cocido 40 g de jamón curado
Grasas	2-3 raciones	1 cucharada sopera de aceite (10 g) 1 cucharada de mahonesa 10 g de mantequilla

Ejemplo de dieta

DESAYUNO 1 vaso de leche desnatada con café o infusión 30 g de pan integral con una cucharada de aceite de oliva	COMIDA Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 70 g de arroz con 1 huevo y salsa de tomate 30 g de pan integral 1 manzana	CENA 1 plato de menestra de verduras 125 g de pescado con tomate o patata al horno 30 g de pan 1 pera
MEDIA MAÑANA 1 yogur desnatado 40 g de cereales 1 plátano	MERIENDA 1 vaso de café con leche 6 galletas "maría"	ANTES DE ACOSTARSE Batido de leche desnatada, queso fresco y fruta

Recomendaciones nutricionales para la mujer lactante

Recomendaciones nutricionales generales

• Conviene repartir la comida del día en al menos seis tomas; así se evitan las comidas abundantes y las digestiones pesadas.

• Hay que tomar muchos líquidos para compensar los que se utilizan para formar leche (piense que se pueden llegar a producir 800 cc diarios de leche, es decir, casi un litro).

Grupo de alimentos	Recomendados (todos los días)	Limitados
Leche y derivados	Quesos frescos, tipo Burgos y los poco curados o semigrasos. Requesón Yogur natural, de frutas, con cereales. Cuajada	Leche y yogures enteros (si hay sobrepeso) Quesos curados Yogures elaborados con nata Nata líquida, montada Leche condensada
Cereales	Pan, arroz, pasta italiana, cereales de desayuno, galletas «maría», harina...	Bollería industrial Pastas y precocinados elaborados con huevo, queso, nata, y otros ingredientes grasos
Verduras y hortalizas	Todas	Las verduras de la familia de las coles (col, coliflor, coles de Bruselas...) si producen molestias digestivas
Legumbres	Todas bien cocidas	Pato
Carnes, aves y derivados	Pollo y pavo sin piel Ternera, buey, conejo, caballo Cordero y cerdo magro Fiambre de pollo o pavo Jamón serrano magro	Cordero y cerdo grasos Carnes muy grasas Embutidos Patés y foie-gras
Pescados y mariscos	Todos (blancos y azules)	Conservas, salazones y ahumados Limitar el consumo de mariscos por su alto contenido en colesterol
Huevos	Todos (no más de 3 huevos a la semana)	Frutas secas
Frutas	Todas las frescas	Fruta en almíbar Confitadas
Frutos secos	Todos, en pequeña cantidad	Manteca de cerdo
Grasas	Aceite de oliva y semillas Mantequilla	Tocino y sebos
Bebidas	Infusiones Zumos de frutas y hortalizas	Café y té (no más de 2 tazas al día) Bebidas gaseadas azucaradas
Condimentos	Suaves y aromáticos	Irritantes: pimienta, nuez moscada, pimentón, picante, chile, tabasco, etc.

En la siguiente tabla se indica, para cada grupo de alimentos, el número de raciones que debe tomar todos los días

Grupo de alimentos	Raciones al día	Cantidad de alimento que constituye una ración
Lácteos y derivados	4 raciones	200 cc de leche (1 vaso) 2 yogures naturales 40-50 g de queso tierno, tipo bola o manchego 100-125 g de requesón
Farináceos	4 raciones	60-80 g de arroz, pasta o legumbre 60 g de pan 180-200 g de patata 6 a 8 galletas “maría” 40 g de cereales de desayuno
Verduras y hortalizas	2-3 raciones	200 g aproximadamente (un plato) de cualquier verdura fresca, congelada o en conserva 1 tomate grande 150 g de champiñones
Frutas	2 raciones	1 pieza de fruta mediana (pera, manzana, naranja...) 2-3 piezas de mandarinas o ciruelas 3-4 albaricoques 1 rodaja de melón o sandía
Carne, pescado y huevos	3 raciones	90 a 120 g de carnes 110 a 140 g de pescado 2 huevos medianos 80 g de jamón cocido 40 g de jamón curado
Grasas	2-3 raciones	1 cucharada sopera de aceite (10 g) 1 cucharada de mahonesa 10 g de mantequilla

- Aumente las porciones de los segundos platos y, en general, de los alimentos ricos en proteínas.

- Aumente el consumo de alimentos según el tipo de lactancia que realice: hay que comer más si el bebé sólo se alimenta por amamantamiento; no hay que comer tanto si se combina la lactancia artificial con el pecho.

- Reanude la alimentación normal cuando finalice la lactancia.

- Tome alimentos ricos en calcio, sobre todo lácteos (es mejor que sean desnatados).

- Consuma frutas y verduras frescas en abundancia porque tienen vitaminas y fibra.

Su alimentación debe ser variada y equilibrada. Para ello, ha de contener alimentos de todos los grupos; se han de consumir todos los días los alimentos recomendados y sólo de vez en cuando los limitados.

Ejemplo de dieta

DESAYUNO 1 vaso de café con leche 30 g de pan con 20 cc de aceite de oliva	COMIDA 60-80 g de lentejas con zanahoria 120 g de pollo asado con tomate natural 30 g de pan 2 mandarinas	CENA 1 plato de menestra de verduras 125 g de salmón a la plancha 30 g de pan 1 pera
MEDIA MAÑANA Bocadillo de jamón serrano y queso tierno (60 g de pan, 20 g de jamón y 40 g de queso)	MERIENDA 1 vaso de café con leche 4 galletas “maría”	ANTES DE ACOSTARSE 1 yogur natural

Recomendaciones nutricionales para la mujer menopáusica

Recomendaciones nutricionales generales

Durante esta etapa de la vida no se necesita una alimentación especial. Lo recomendado es una dieta sana y equilibrada, lo mismo que se recomienda a toda la población en general. Esa dieta recomendada es la dieta mediterránea tradicional. La dieta mediterránea se basa en el consumo preferente de alimentos de la “tierra” (cereales, legumbres, arroz, patatas, frutas, todo tipo de verduras y hortalizas, aceitunas, frutos secos), de lácteos (hay que tomarlos todos los días y es mejor que sean descremados) y de aceite de oliva.

En este período de la vida ha de tenerse en cuenta la relación que existe entre la presencia de menopausia y el riesgo de padecer osteoporosis, que es una enfermedad que afecta a los huesos, que se vuelven más frágiles.

Las recomendaciones generales para prevenir la osteoporosis son:

- Consumir una adecuada cantidad de calcio y vitamina D; si es necesario, hay que tomar suplementos vitamínicos y pastillas de calcio.
- Hacer ejercicio físico de manera regular.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol y de bebidas que contengan cafeína.
- No fumar.
- Mantenerse dentro del peso ideal según la talla y la complexión física.

Su alimentación debe ser variada y equilibrada. Para ello, ha de contener alimentos de todos los grupos; se han de consumir todos los días los alimentos recomendados y sólo de vez en cuando los limitados.

Grupo de alimentos	Recomendados (todos los días)	Limitados
Leche y derivados	Quesos frescos, tipo Burgos y los poco curados o semigrasos. Requesón Yogur natural, de frutas, con cereales. Cuajada	Leche y yogures enteros (si hay sobrepeso) Quesos curados Yogures elaborados con nata Nata líquida, montada Leche condensada
Cereales	Pan, arroz, pasta italiana, cereales de desayuno, galletas «maría», harina...	Bollería industrial Pastas y precocinados elaborados con huevo, queso, nata, y otros ingredientes grasos
Verduras y hortalizas	Todas	Las verduras de la familia de las coles (col, coliflor, coles de Bruselas...) si producen molestias digestivas
Legumbres	Todas bien cocidas	
Carnes, aves y derivados	Pollo y pavo sin piel Ternera, buey, conejo, caballo Cordero y cerdo magro Fiambre de pollo o pavo Jamón serrano magro	Pato Cordero y cerdo grasos Carnes muy grasas Embutidos Patés y foie-gras
Pescados y mariscos	Todos (blancos y azules)	Conservas, salazones y ahumados Limitar el consumo de mariscos por su alto contenido en colesterol
Huevos	Todos (no más de 3 huevos a la semana)	
Frutas	Todas las frescas	Frutas secas Fruta en almíbar Confitadas
Frutos secos	Todos, en pequeña cantidad	
Grasas	Aceite de oliva y semillas Mantequilla	Manteca de cerdo Tocino y sebos
Bebidas	Infusiones Zumos de frutas y hortalizas	Café y té (no más de 2 tazas al día) Bebidas gaseadas azucaradas
Condimentos	Suaves y aromáticos	Irritantes: pimienta, nuez moscada, pimentón, picante, chile, tabasco, etc.

En la siguiente tabla se indica, para cada grupo de alimentos, el número de raciones que debe tomar todos los días

Grupo de alimentos	Raciones al día	Cantidad de alimento que constituye una ración
Lácteos y derivados	4 raciones	200 cc de leche (1 vaso) 2 yogures naturales 40-50 g de queso tierno, tipo bola o manchego 100-125 g de requesón
Farináceos	4 raciones	60-80 g de arroz, pasta o legumbre 60 g de pan 180-200 g de patata 6 a 8 galletas "maría" 40 g de cereales de desayuno
Verduras y hortalizas	2-3 raciones	200 g aproximadamente (un plato) de cualquier verdura fresca, congelada o en conserva 1 tomate grande 150 g de champiñones
Frutas	2 raciones	1 pieza de fruta mediana (pera, manzana, naranja...) 2-3 piezas de mandarinas o ciruelas 3-4 albaricoques 1 rodaja de melón o sandía
Carne, pescado y huevos	3 raciones	90 a 120 g de carnes 110 a 140 g de pescado 2 huevos medianos 80 g de jamón cocido 40 g de jamón curado
Grasas	2-3 raciones	1 cucharada sopera de aceite (10 g) 1 cucharada de mahonesa 10 g de mantequilla

Ejemplo de dieta

DESAYUNO 1 vaso de café con leche 40 g de cereales 1 vaso de zumo de naranja	COMIDA 200 g de espinacas rehogadas con aceite de oliva Revuelto de champiñones (1 huevo) con ensalada 30 g de pan 1 pieza de fruta	CENA Sopa juliana 125 g de salmón a la plancha con guisantes 30 g de pan 1 cuajada
MEDIA MAÑANA 1 yogur natural descremado	MERIENDA 40 g de queso fresco con una cucharadita de miel	ANTES DE ACOSTARSE 1 yogur natural

Recomendaciones nutricionales en la diabetes gestacional

Recomendaciones nutricionales generales

Durante el embarazo, el organismo necesita más energía, proteínas, vitaminas y minerales. Lo mejor para conseguir esos nutrientes es realizar una dieta variada y equilibrada durante el período de gestación.

Sin embargo, si durante el embarazo se ha producido un aumento de azúcar en la sangre (diabetes gestacional), es necesario que tenga en cuenta algunas normas especiales:

- Controle las calorías de la dieta para, en las últimas 30 semanas, no ganar más de 400 g de peso por semana.
- Aumente el consumo de proteínas (lo aconsejable es 1 gramo de proteína por quilo de peso al día).
- No abuse de la sal; no hay que tomar más de 2 gramos al día.
- Reduzca el consumo de cafeína a menos de 250 mg al día, lo que equivale a 2 tazas de café y 2,5 litros de refrescos de cola.
- No tome alcohol, tabaco u otras drogas.
- No coma carne cruda o poco hecha. Es aconsejable que la carne sea de pollo (sin piel), vaca o ternera, siempre muy limpia.
- El pescado puede ser blanco o azul. Procure siempre tomar más pescado que carne, y al menos dos o tres veces por semana tome pescado azul. Si ha de seguir una dieta baja en calorías (hipocalórica), recuerde que los pesos de las dietas valen para el pescado blanco; para saber los pesos del pescado azul, reduzca la cantidad indicada de la siguiente forma: 150 g de pescado blanco son lo mismo que 100 g de pescado azul.
- Huevos: Le recomendamos que no tome más de 3 unidades o yemas a la semana. Puede preparar las tortillas con dos claras y una yema.
- No tomar leche sin pasteurizar ni alimentos sin las debidas condiciones higiénicas. La leche es un alimento básico del que, si es posible, no se debería prescindir nunca. Se tomará siempre desnatada y se recomienda medio litro diario. Se pueden sustituir 100 cc de leche desnatada por un yogur desnatado, pero no por quesos curados, que son muy ricos en grasas saturadas y, por tanto, en calorías.
- El pan más recomendado es el integral, porque su contenido en fibra produce menor elevación de glucemia (azúcar en la sangre) que el pan blanco.
- La fruta puede ser de cualquier tipo. Procure tomarla fresca y cruda, no en compota o preparados. Se recomienda que tome al día dos o tres piezas.
- El aceite más aconsejable es el de oliva, aunque puede usar otros aceites vegetales, como el de soja, girasol o maíz. Lo más importante es respetar estrictamente la cantidad indicada en la dieta para elaborar los platos del menú, sobre todo si sigue una dieta baja en calorías (hipocalórica). Tampoco debe utilizar manteca ni mantequilla en sustitución del aceite, porque producen las mismas calorías y llevan grasas saturadas, que son más perjudiciales para salud.
- Modere o evite el consumo de azúcar, miel, caramelos, y productos que contengan azúcares artificiales (edulcorantes).
- Lea detenidamente el etiquetado de todos los productos alimentarios que consuma para saber si contienen alguna sustancia que debe evitar.
- Su bebida ideal a lo largo del día y en las comidas debe ser el agua. También puede tomar hasta dos tazas de té o café al día.
- Divida la comida del día en 5 tomas (desayuno, toma de media mañana, comida, merienda y cena). Así, al comer menos en cada toma, se facilita la digestión.
- Evite picar entre horas para no aumentar de peso.
- Se aconseja cocinar los alimentos de forma que, al hacerlo, no aumenten las calorías que llevan; lo mejor son cocciones al agua, vapor, escalfado, al horno, papillote, a la plancha o la brasa. Evite

las frituras, rebozados, empanados, guisos y estofados.

- Utilice condimentos suaves y aromáticos; evite los fuerte y picantes, ya que estimulan el apetito y crean hábito.

Recomendaciones nutricionales para la paciente con náuseas y vómitos

- Evite los sabores fuertes y los alimentos que despertan mucho olor al cocinarlos.

- Haga más comidas al día, pero menos abundantes (5 tomas al día).

Grupo de alimentos	Recomendados (todos los días)	Limitados
Leche y derivados	Quesos frescos, tipo Burgos y los poco curados o semigrasos. Requesón Yogur natural, de frutas, con cereales. Cuajada	Leche y yogures enteros (si hay sobrepeso) Quesos curados Yogures elaborados con nata Nata líquida, montada Leche condensada
Cereales	Pan, arroz, pasta italiana, cereales de desayuno, galletas “maría”, harina...	Boletería industrial Pastas y precocinados elaborados con huevo, queso, nata, y otros ingredientes grasos
Verduras y hortalizas	Todas	Las verduras de la familia de las coles (col, coliflor, coles de Bruselas...) si producen molestias digestivas
Legumbres	Todas bien cocidas	
Carnes, aves y derivados	Pollo y pavo sin piel Ternera, buey, conejo, caballo Cordero y cerdo magro Fiambre de pollo o pavo Jamón serrano magro	Pato Cordero y cerdo grasos Carnes muy grasas Embutidos Patés y foie-gras
Pescados y mariscos	Todos (blancos y azules)	Conservas, salazones y ahumados Limitar el consumo de mariscos por su alto contenido en colesterol
Huevos	Todos (no más de 3 huevos a la semana)	
Frutas	Todas las frescas	Frutas secas Fruta en almíbar Confitadas
Frutos secos	Todos, en pequeña cantidad	
Grasas	Aceite de oliva y semillas Mantequilla	Manteca de cerdo Tocino y sebos
Bebidas	Infusiones Zumos de frutas y hortalizas	Café y té (no más de 2 tazas al día) Bebidas gaseadas azucaradas
Condimentos	Suaves y aromáticos	Irritantes: pimienta, nuez moscada, pimentón, picante, chile, tabasco, etc.

Diariamente debe tomar el número de raciones indicadas en la siguiente tabla de cada uno de los grupos de alimentos

Grupo de alimentos	Raciones al día	Cantidad de alimento que constituye una ración
Lácteos y derivados	4 raciones	200 cc de leche (1 vaso) 2 yogures naturales 40-50 g de queso tierno, tipo bola o manchego 100-125 g de requesón
Farináceos	7 raciones	60-80 g de arroz, pasta o legumbre 60 g de pan 180-200 g de patata 6 a 8 galletas “maría” 40 g de cereales de desayuno
Verduras y hortalizas	3-5 raciones	200 g aproximadamente (un plato) de cualquier verdura fresca, congelada o en conserva 1 tomate grande 150 g de champiñones
Frutas	2-4 raciones	1 pieza de fruta mediana (pera, manzana, naranja...) 2-3 piezas de mandarinas o ciruelas 3-4 albaricoques 1 rodaja de melón o sandía
Carne, pescado y huevos	1,5-2 raciones	90 a 120 g de carnes 110 a 140 g de pescado 2 huevos medianos 80 g de jamón cocido 40 g de jamón curado
Grasas	2-3 raciones	1 cucharada sopera de aceite (10 g) 1 cucharada de mahonesa 10 g de mantequilla

Ejemplo de dieta

DESAYUNO	COMIDA	CENA
1 vaso de café con leche 30 g de pan integral con una cucharada de aceite de oliva	70 g de pasta con gambas 100 g de pechuga de pollo con ensalada de zanahoria y remolacha 30 g de pan integral 1 melocotón	Espinacas gratinadas 125 g de pescado al horno con patata 30 g de pan integral 2 mandarinas
MEDIA MAÑANA	MERIENDA	ANTES DE ACOSTARSE
1 yogur descremado 20 g de cereales 1 manzana	60 g de pan integral 40 g de queso fresco Zumo de tomate	1 vaso de leche desnatada 6 galletas “maría”

Recomendaciones nutricionales para la paciente con estreñimiento

- Tome al menos 5 raciones de frutas y verduras diariamente.
- Coma alimentos integrales (pan, pasta, arroz, cereales, etc., integrales). Incluya las legumbres en su dieta de forma regular.
- Beba al menos 1,5 litros de agua al día.
- Realice ejercicio de forma habitual, sin sobreesfuerzos; camine, pasee.

Ardor/pirosis

- Haga comidas frecuentes y de poco volumen.
- Camine un poco después de las comidas; eso ayuda a que los ácidos del estómago no vayan hacia arriba.
- Duerma con la cama un poco levantada.
- Haga frecuentes tomas durante el día (5 comidas al día).