

GUÍA SOBRE LAS COSTUMBRES DIETÉTICAS DE LA GESTANTE MUSULMANA

GUILLÉN PUERTAS C., UCEDA PÁEZ E.M., DE LAS HERAS ÚBEDA M.

OBJETIVOS:

Conocer los hábitos alimentarios de la población musulmana, para que los consejos dietéticos a las embarazadas sean efectivos.

Elaborar una guía práctica con información sobre los aspectos de la dieta musulmana, para que pueda ser utilizada por los profesionales sanitarios.

MÉTODO:

Se realizó una búsqueda bibliográfica en mayo 2014 en Cuiden, Medline, Cinahl, utilizando los descriptores: dieta, religión musulmana y embarazo. Los registros obtenidos oscilaron entre 56 y 25 registros tras la combinación de las diferentes palabras clave. Se seleccionaron un total de 12 artículos publicados entre 2011 y 2014 y se desecharon los demás.



Resultados:

Elaboramos una guía práctica que abordaba los siguientes aspectos:

- La dieta musulmana es muy variada y de características similares a la mediterránea, con lo que la embarazada musulmana tendrá una dieta rica y muy parecida a la de nuestras gestantes.
- Se desaconsejará el uso excesivo de azúcar, es muy frecuente entre esta población.
- Lo más importante es la celebración del Ramadán, el Corán exime a las mujeres embarazadas y que lactan de realizarlo, pero muchas de ellas lo hacen, debido a que es el único mes que lo pueden hacer completo por la ausencia de menstruación.
- Las gestantes pueden ayunar bajo supervisión médica, se les desaconsejará a las diabéticas o con alguna enfermedad.

Conclusiones:

El aspecto más delicado de la dieta es la celebración del Ramadán, las investigaciones muestran que el Ramadán no afecta al desarrollo y peso final del bebé, siempre que la mujer esté sana, coma y beba adecuadamente durante la noche.

La dieta musulmana es similar a la mediterránea, por lo que los consejos a dar a las musulmanas embarazadas serán idénticos a los de otra embarazada.