

### Kabanata 3: Rekomendasyon sa Nutrisyon

#### A. Mga Pangunahing Gabay sa Wastong Nutrisyon

##### 1. Magkaroon ng balanseng diyeta

- Kumain ng masustansyang pagkain na makukuha mo mula sa bawat pangkat ng pagkain, tulad ng;  
prutas, gulay, *whole grains*, protina, at mga *dairy* na pagkain.
- Nirerekomenda sa buntis na kumain ng tatlong beses sa isang araw na may isa o dalawang masustansyang meryenda (UNICEF, 2023).
- Ayon sa rekomendasyon ng WHO (2020), ang mga buntis ay dapat kumain ng 400g ng prutas at gulay bawat araw, katumbas na humigit kumulang 5 servings (2 prutas : 3 gulay).

Prutas	Gulay	<i>Whole Grains</i>	Protina	<i>Dairy Foods</i>
Oranges	Broccoli	Brown rice	Lean Meat	Gatas
Saging	Kamote	Tinapay	Manok	Yogurt
Mangga	Kangkong	Beans	Itlog	
Mansanas	Okra	Cereal	Isda	
Berries				

##### 2. Uminom ng *prenatal* na bitamina at mineral na suplemento.

- Pag-inom ng mga naaangkop tulad ng folic acid, iron, calcium, vitamin D, at iba pang nabanggit sa unang kabanata.

##### 3. Sapat na pag-inom ng tubig

- 8 hanggang 12 na baso (o 64 hanggang 98 onsa) ng tubig araw-araw.

##### 4. Iwasan ang pag-inom ng inuming may alak

- Kahit anong klase ng inuming may alak ay nakakasama para sa sanggol kaya't ito ay ipinagbabawal.

##### 5. Regular ng ehersisyo

- Mahalaga sa isang buntis ang magkaroon ng 30 minuto ng ehersisyo bawat araw.

#### 6. Bawasan ang pagkonsumo ng asukal at asin

- Nirirekomenda sa buntis na hindi lalampas ng 30g o dalawang kutsara ng asukal ang pagkonsumo sa isang araw. Sobrang pagkonsumo ng asukal ay maaaring magdulot ng *gestational diabetes*.
- Ang pag pagkonsumo naman ng asin ay hindi lalampas ng 2300mg o isang kutsarita. Maari ring magdulot ng *high blood pressure* kapag sumobra sa pagkonsumo ng asin.

### B. Inirirekomendang Nutrisyon para sa Iba't Ibang yugto ng pagbubuntis (1st, 2nd, 3rd)

1. Para sa ikalawa at ikatlong trimester ng pagbubuntis, kailangan madagdagan ng 300 kaloriya. Importante na tandaan na ang kaloriya ay naka depende sa timbang ng isang tao, kaya hindi natin masasabi ang eksaktong kaloriya na kailangan ng isang nagbubuntis sa bawat trimester.
2. Inirirekomendang Macronutrients sa Isang Araw

Recommended Nutrient Intakes per day (Macronutrients)											
Life stage/ age group	Weight (kg)		Energy (kcal)		Protein (g)		Essential Fatty Acids		Dietary Fiber (g)	Water (mL)	
	M	F	M	F	M	F	$\alpha$ -Linolenic Acid (%E)	Linoleic Acid (%E)		M	F
Infants, mo											
0–5	6.5	6.0	620	560	9	8	0.5	4.5	-	680	680
6–11	9.0	8.0	720	630	17	15	0.5	4.5	-	890	890
Children, y											
1–2	12.0	11.5	1,000	920	18	17	0.5	3.0	6–7	1,000	920
3–5	17.5	17.0	1,350	1,260	22	21	0.5	2.0	8–10	1,350	1,260
6–9	23.0	22.5	1,600	1,470	30	29	0.5	2.0	11–14	1,600	1,470
10–12	33.0	36.0	2,060	1,980	43	46	0.5	2.0	15–17	2,060	1,980
13–15	48.5	46.0	2,700	2,170	62	57	0.5	2.0	18–20	2,700	2,170
16–18	59.0	51.5	3,010	2,280	72	61	0.5	2.0	21–23	3,010	2,280
Adults, y											
19–29	60.5	52.5	2,530	1,930	71	62	0.5	2.0	20–25	2,530	1,930
30–49	60.5	52.5	2,420	1,870	71	62	0.5	2.0	20–25	2,420	1,870
50–59	60.5	52.5	2,420	1,870	71	62	0.5	2.0	20–25	2,420	1,870
60–69	60.5	52.5	2,140	1,610	71	62	0.5	2.0	20–25	2,140	1,610
≥ 70	60.5	52.5	1,960	1,540	71	62	0.5	2.0	20–25	1,960	1,540
Pregnant				+300*		+27					+300
Lactating				+500		+27					+700

NOTE: Recommended Nutrient Intakes (RNI) are in **bold font**, while Adequate Intakes (AI) are in *italics*.

\*For 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> trimesters only

### 3. Inirerekomandang Micronutrients (Vitamins at Minerals) sa Isang Araw

**Recommended Nutrient Intakes per day (Vitamins)**

Life stage/ age group	Weight (kg)		Vitamin A <sup>a</sup> (µgRE)		Vitamin D <sup>b</sup> (µg)		Vitamin E <sup>c</sup> (mg α-TE)		Vitamin K (µg)		Thiamin (mg)		Riboflavin (mg)		Niacin <sup>d</sup> (mgNE)		Vitamin B <sub>6</sub> (mg)		Vitamin B <sub>12</sub> (µg)		Folate <sup>e</sup> (µgDFE)		Vitamin C (mg)	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Infants, mo																								
0-5	6.5	6.0	380	380	5	5	3	3	7	6	0.2	0.2	0.3	0.3	1	1	0.1	0.1	0.3	0.3	65	65	30	30
6-11	9.0	8.0	400	400	5	5	4	4	9	8	0.4	0.3	0.4	0.3	5	5	0.2	0.3	0.4	0.4	80	70	40	40
Children, y																								
1-2	12.0	11.5	400	400	5	5	4	4	12	12	0.5	0.4	0.5	0.4	6	6	0.5	0.5	0.9	1.0	150	150	45	45
3-5	17.5	17.0	400	400	5	5	5	5	18	17	0.5	0.5	0.6	0.5	7	7	0.6	0.7	1.1	1.2	200	200	45	45
6-9	23.0	22.5	400	400	5	5	6	6	23	23	0.7	0.7	0.7	0.7	9	9	0.7	0.8	1.3	1.5	300	300	45	45
10-12	33.0	36.0	500	500	5	5	7	9	33	36	0.9	0.9	1.0	0.9	11	12	1.0	1.1	1.8	2.1	300	300	45	45
13-15	48.5	46.0	700	500	5	5	10	9	49	46	1.2	1.0	1.3	1.0	15	13	1.3	1.2	2.3	2.2	400	400	60	55
16-18	59.0	51.5	800	600	5	5	11	10	59	52	1.4	1.1	1.5	1.1	18	14	1.5	1.3	2.7	2.4	400	400	70	60
Adults, y																								
19-29	60.5	52.5	700	600	5	5	10	10	61	53	1.2	1.1	1.3	1.1	16	14	1.3	1.3	2.4	2.4	400	400	70	60
30-49	60.5	52.5	700	600	5	5	10	10	61	53	1.2	1.1	1.3	1.1	16	14	1.3	1.3	2.4	2.4	400	400	70	60
50-59	60.5	52.5	700	600	10	10	10	10	61	53	1.2	1.1	1.3	1.1	16	14	1.7	1.6	2.4	2.4	400	400	70	60
60-69	60.5	52.5	700	600	15	15	10	10	61	53	1.2	1.1	1.3	1.1	16	14	1.7	1.6	2.4	2.4	400	400	70	60
≥ 70	60.5	52.5	700	600	15	15	10	10	61	53	1.2	1.1	1.3	1.1	16	14	1.7	1.6	2.4	2.4	400	400	70	60
Pregnant				<b>+300</b>		<b>+0</b>		<b>+0</b>		<b>+0</b>		<b>+0.3</b>		<b>+0.7</b>		<b>+4</b>		<b>+0.6</b>		<b>+0.2</b>		<b>+200</b>		<b>+10</b>
Lactating				<b>+400</b>		<b>+0</b>		<b>+4</b>		<b>+0</b>		<b>+0.2</b>		<b>+0.6</b>		<b>+3</b>		<b>+0.7</b>		<b>+0.5</b>		<b>+150</b>		<b>+35</b>

NOTE: Recommended Nutrient Intakes (RNI) are in **bold font**, while Adequate Intakes (AI) are in *italics*.

<sup>a</sup> 1 retinol equivalent (RE) = 1 µg retinol = 12 µg β-carotene or 24 µg other provitamin A carotenoids; 1 µg RE = 3.33 IU vitamin A

<sup>b</sup> In the absence of adequate exposure to sunlight, as calciferol; 1 µg calciferol = 40 IU vitamin D

<sup>c</sup> 1 mg alpha-tocopherol equivalent (α-TE) = 1.49 IU natural form or 2.22 IU synthetic form

<sup>d</sup> As niacin equivalent (NE)

<sup>e</sup> 1 dietary folate equivalent (DFE) = 1 µg food folate = 0.6 µg folic acid from fortified foods or as supplement = 0.5 µg taken on an empty stomach

**Recommended Nutrient Intakes per day (Minerals)**

Life stage/ age group	Weight (kg)		Iron (mg)		Zinc (mg)		Selenium (µg)		Iodine (µg)		Calcium (mg)		Magnesium (mg)		Phosphorus (mg)		Fluoride (mg)		Electrolytes		
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	Sodium (mg)	Chloride (mg)	Potassium (mg)
Infants, mo																					
0-5	6.5	6.0	0.4	0.4	2.0	2.0	7	6	90	90	200	200	26	26	90	90	0.01	0.01	120	180	500
6-11	9.0	8.0	10	9	4.2	3.7	10	9	90	90	400	400	50	50	275	275	0.5	0.4	200	300	700
Children, y																					
1-2	12.0	11.5	8	8	4.1	4.0	17	16	90	90	500	500	60	60	460	460	0.6	0.6	225	350	1,000
3-5	17.5	17.0	9	9	5.0	4.8	20	20	90	90	550	550	70	70	500	500	0.9	0.9	300	500	1,400
6-9	23.0	22.5	10	9	5.1	5.0	20	19	120	120	700	700	90	90	500	500	1.2	1.1	400	600	1,600
10-12	33.0	36.0	12	20	6.6	6.1	21	23	120	120	1,000	1,000	150	160	1,250	1,250	1.7	1.8	500	750	2,000
13-15	48.5	46.0	19	(28)	9.2	7.4	30	29	150	150	1,000	1,000	220	210	1,250	1,250	2.4	2.3	500	750	2,000
16-18	59.0	51.5	14	(28)	9.0	7.2	37	32	150	150	1,000	1,000	265	230	1,250	1,250	3.0	2.6	500	750	2,000
Adults, y																					
19-29	60.5	52.5	12	(28)	6.5	4.6	38	33	150	150	750	750	240	210	700	700	3.0	2.6	500	750	2,000
30-49	60.5	52.5	12	(28)	6.5	4.6	38	33	150	150	750	750	240	210	700	700	3.0	2.6	500	750	2,000
50-59	60.5	52.5	12	10	6.5	4.6	38	33	150	150	750	800	240	210	700	700	3.0	2.6	500	750	2,000
60-69	60.5	52.5	12	10	6.5	4.6	38	33	150	150	800	800	240	210	700	700	3.0	2.6	500	750	2,000
≥ 70	60.5	52.5	12	10	6.5	4.6	38	33	150	150	800	800	240	210	700	700	3.0	2.6	500	750	2,000
Pregnant				(+10)		+5.1		+4		+100		+50*		+0		+0		+0	-	-	-
Lactating				+2		+7.0		+9		+100		+0		+50		+0		+0	-	-	-

NOTE: Recommended Nutrient Intakes (RNI) are in **bold font**, while Adequate Intakes (AI) are in *italics*.

( ) Requirements cannot be met by usual diet alone. Intake of iron-rich and iron-fortified foods and the use of supplements are recommended, if necessary.

\*The calcium recommendation for pregnant women is for 3<sup>rd</sup> trimester only.

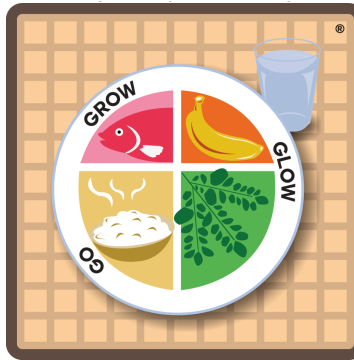
### C. Kahalagahan ng Sapat na Pag-inom ng tubig

1. Makatutulong ito sa katawan ng buntis upang makagawa ng mas maraming dugo;
2. Ang sirkulasyon ng dugo ng sanggol ay magiging mas matatag at maunlad; at
3. Ito rin ay makatutulong sa pagbuo ng *amniotic fluid* na nakapalibot sa sanggol.

#### D. Pinggang Pinoy para sa Buntis

Ito ay isang gabay sa tamang nutrisyon at pagkain para sa mga buntis upang matugunan ang kanilang mga pangangailangan sa panahon ng pagbubuntis.

1. **¼ ng plato (go)** ay para sa mga pagkaing may carbohydrates tulad ng kanin, mais, o tinapay
2. **¼ ng plato (grow)** ay para sa mga pagkain na mayaman sa protina tulad ng karne, isda, itlog, at munggo
3. **½ ng plato (glow)** ay para sa mga gulay at prutas. Mahalaga ito para sa mga bitamina, mineral, at fiber
4. **Gatas at mga produkto ng gatas** ay mahalaga para sa calcium at iba pang nutrients. Halimbawa, yogurt o gatas.



GO	GROW	GLOW
<p>1 ½ tasa ng kanin</p> <p>6 piraso ng maliliit na pandesal</p> <p>6 hiwa ng maliliit ng tinapay</p> <p>1 ½ tasa ng lutong pansit</p> <p>1 ½ katamtamang hiwa ng halamang-ugat (kamote, patatas, at iba pa)</p>	<p>2 piraso ng isda na katamtaman ang laki (galunggong)</p> <p>3 hiwa ng malaking isda (bangus)</p> <p>2 piraso ng katamtamang hita ng manok</p> <p>3 servings ng lean meat (chicken, pork, beef)</p> <p>3 piraso ng tokwa</p> <p>1 pirasong itlog ng manok</p>	<p>1 ½ tasa ng lutong gulay (malunggay, saluyot, gabi leaves, ampalaya, kalabasa, carrots, sitaw, at iba pa)</p> <p>1 katamtamang laki na prutas (saging, dalanghita, mangga, at iba pa)</p> <p>1 hiwa ng malaking prutas (papaya, pinya, pakwan, at iba pa)</p>