



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**E.L.N GUADALUPE FLORES ZAVALA**

**DR. MIGUEL BASILIO ROBLEDO**

**FICHA DE ANALISIS: DE LACTANCIA MATERNA Y RELACIÓN  
CON SUPLEMENTOS**

**NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

**SEXTO CUATRIMESTRE**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**LIC. NUTRICIÓN**

**TAPACHULA CHIAPAS A 15 DE MAYO DEL 2020**

## **LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN MATERNA DURANTE LA LACTANCIA.**

### **ANALISIS:**

La nutrición en el embarazo y la lactancia van variar por determinados factores ambientales debido a que son procesos diferentes, principalmente la importancia que tiene la nutrición de la madre antes durante y después del parto para un buen desarrollo fisiológico del niño, durante el embarazo el aporte de nutrientes es importante debido que en este periodo depende de dos etapas principalmente la de reservorio y la segunda de utilización para cubrir las demandas energéticas intrauterinas, la lactancia aporta una adecuada nutrición del lactante como continuación de la nutrición y tanto el estado nutritivo materno, la nutrición de la madre está relacionada con la composición de la leche como se menciona en el artículo esta formada por un contenido de proteínas, grasas, carbohidratos y oligoelementos en menor cantidad al haber un déficit de unos de estos nutrientes en la alimentación de la madre la lactancia materna puede verse afectada generando un desarrollo deficiente en el niño es por eso que durante este periodo los aporte de macro y micronutrientes debe ser evaluada al tiempo que va durara la lactancia relacionadas a las recomendaciones nutricionales de la mujer lactante las cuales deben basarse en la cantidad y composición de la leche producida para las demandas energéticas del niño, la problemática principal que se puede identificar en la lactancia la deficiencia en la aportación de vitaminas liposolubles por un deficiente reservorio de la madre por una ingesta inadecuada como es caso de la vitamina A la cual va disminuyen durante la lactancia y sus funciones son necesarias nivel celular por su estado antioxidante para el niño, la deficiencia de esta puede estar relacionado con el tipo de dietas actual de la madre, en casos de desnutrición o deficiencia se hace la recomendación de suplementos alimenticios principalmente en el aporte de vitaminas liposolubles y grasas mono insaturadas las cuales representa una deficiencia en la mayoría de los casos de madres lactantes, si la suplementación no es cubierta en caso necesarios los problemas de la madre y del niño será la presencia desnutrición, problemas cognitivos o anemias para evitar todas estas complicaciones la alimentación de la madre de estar determinas por un aporte calórico correcto y no por dietas hipocalóricas o restringidas ingesta proporcionada, adecuada y equilibrada con un aporte de macro y micronutrientes principalmente proteicos ya la mayoría de las madres en algunos lugares presenta ausencia de alimentos proteicos se ve relacionada con la disminución de aminoácidos importantes para el niño, principalmente de pescados, se debe

considerar importante el aporte de frutas y verduras frescas por sus alto aporte de vitaminas y minerales así como la ingesta correcta de cereales para la aportación de fibra y minerales como es el trigo y maíz que proporcionan una aporte de calcio, hierro y el yodo que juega un importante papel en el desarrollo de hormonas tiroideas del niño así como en buen desarrollo funciones neurológicas ,la importancia de una alimentación durante el embarazo y la lactancia son la base fundamental para un estado correcto fetal y no se propicie complicación dentro del s desarrollo morfológicos y fisiológicos del niño a nivel placentario o largo plazo, principalmente las recomendación de muchas organizaciones la complementación de suplemento debe estar relacionada con una dieta deficiente de nutrientes esto va depender si la persona no tienen la accesibilidad de alimentos, en casos de desnutrición o patologías que impidan una lactancia, pero si la alimentación de la madre es completa y aporta los nutrientes específicos no es necesaria la utilización de suplementos en la alimentación de la madre.

**PALABRAS CLAVES:** intrauterino, lactante, patologías, oligoelementos, neurológicas, macronutrientes.

**BIBLIOGRAFIA:** Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría se Anexo 1.<http://dx.doi.org/10.1016/j.anpedi.2015.07.024>.

1695-4033/© 2015 Asociación Española de pediatría Publicado por Elsevier España, S.L.U.