

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**LICENCIATURA**

**MEDICINA HUMANA**

**CATEDRÁTICO**

**DRA. LAURA BLASI PINEDA**

**TRABAJO:**

**NUTRICIÓN**

**ALUMNO:**

**JOSUÉ DE LEÓN LÓPEZ**

**GRADO**

**\*\*TERCER SEMESTRE**

**FECHA:**

**31/10/20**

**LUGAR**

**TAPACHULA CHIAPAS**

## **NUTRICIÓN PARA LA SALUD REPRODUCTIVA**

### **CARBOHIDRATOS**

Sabemos que la gran mayoría de nuestras calorías debe proceder de los hidratos de carbono, pero en la dieta estándar sólo abundan pan, patatas, pasta y arroz "blancos". Se ha visto que el consumo frecuente y elevado de este tipo de carbohidratos (de asimilación rápida) favorece el aumento continuo de azúcar e insulina en sangre

### **PROTEINAS**

Todos los estudios y revisiones concluyen que a más cantidad de proteína animal y menos de proteína vegetal, más números hay para verse afectada por la infertilidad ovulatoria.

Existen alimentos con componentes que pueden regular la producción de hormonas sexuales femeninas. En la mujer, las hormonas que afectan al desarrollo genital y al ciclo ovárico influirán en su capacidad reproductiva y, además, en su apetito sexual.

### **GRASAS**

Una dieta rica en grasas saturadas y pobre en poliinsaturados puede disminuir la producción de progesterona y aumentar los estrógenos. Pero una dieta carencial en grasas en general, también puede generar desequilibrios hormonales, especialmente en el ciclo menstrual

### **LA SOJAS**

Hay un debate sobre el consumo de soja y sus efectos sobre la salud. Por una parte, se comenta que las isoflavonas de la soja podrían tener una actividad reguladora de los estrógenos, reduciéndolos en caso de hiperestrogenismo o ayudando a su formación en caso de déficit (ambas situaciones son posibles causa de infertilidad).

### **FRUTAS Y VERDURAS**

Una investigación de la Sociedad Americana de Medicina Reproductiva mostraba que el 83% de los hombres infértiles estudiados tenía un bajo consumo de frutas y verduras (consumo inferior a 5 unidades diarias), en comparación con el 40% de hombres fértiles que sí ingería las cantidades adecuadas.

# NUTRICIÓN EN LA LACTANCIA

## LECHE MATERNA

La leche materna humana es el alimento natural producido por la madre para alimentar al recién nacido. Se recomienda como alimento exclusivo para el lactante hasta los seis meses de edad y con alimentación complementaria hasta los dos años de edad, ya que contiene todos los nutrientes necesarios para su correcto crecimiento y desarrollo

Además contiene inmunoglobulinas y otras sustancias que protegen al bebé frente a infecciones y contribuye a estrechar el vínculo madre-hijo, favoreciendo un adecuado desarrollo psicomotor.

## TIPOS DE LACTANCIA

cuando el bebé se alimenta tomando la leche directamente del pecho. **Lactancia** en tándem: **lactancia** por leche de la propia madre a dos o más hijos de distinta edad. **Lactancia** inducida: **lactancia** por leche de madre distinta a la propia sin que haya mediado embarazo previo en la madre.

## PRE-CALOSTRO

secreción mamaria producida durante el tercer trimestre de gestación compuesta por lactoferrina, seroalbúmina y algo de lactosa.

## CALOSTRO

se secreta durante los primeros días luego del parto. Es un fluido espeso y amarillento debido a la alta concentración de beta carotenos. Su volumen puede variar entre 2 a 20 ml por toma en los 3 primeros días.

## LECHE DE TRANSICION

se produce entre el 4 y 15 día posparto. Se observa un aumento del volumen progresivo hasta llegar alrededor de 600- 700 ml/día entre el 8 y 15 día posparto. Esto puede variar según **la mama**.

## LECHE MADURA

se produce a continuación de la leche de transición. Se secreta en promedio alrededor de 700-900 ml/día durante los 6 meses posteriores al parto para luego descender a 500 ml/día durante

# NUTRICION EN LA INFANCIA

La nutrición infantil se refiere a todo lo que su hijo come y bebe. El cuerpo de su hijo utiliza nutrientes de los alimentos para funcionar correctamente y permanecer saludable.

## ¿POR QUE ES IMPORTANTE LA NUTRICION ADECUADA?

La mala nutrición puede ocasionar problemas de salud, sobrepeso y obesidad. Algunos de los problemas de salud relacionados con la mala nutrición pueden ser muy graves, especialmente a medida que su hijo se convierte en adulto

## ¿QUE PUEDE HACER EL PADRE Y LA MADRE?

- 🍎 Preste cuidado al tipo de alimentos que usted compra. Limite la cantidad de “comida basura” que sus niños comen. Tenga una buena cantidad de frutas y vegetales frescos disponibles. Esté al tanto de que incluso las comidas con un contenido bajo en grasa pueden incluir ingredientes no deseables tales como azúcar añadida.
- 🍎 Sirva una variedad de comidas saludables y use tamaños de porciones adecuadas. Use el [rótulo de información nutricional](#) que está en el paquete para determinar cuál es la porción para un alimento en particular.