



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en medicina humana

NUTRICION

Cuadro sinóptico

Nutrición para la salud reproductiva y la lactancia

Nutrición en la lactancia

Nutrición en la infancia

Dra. Laura Blasi Pineda

Carlos Emilio Ocaña Vázquez

3er semestre grupo único

Tapachula Chiapas de Córdoba y Ordoñez

31 de octubre de 2020

NUTRICION

Nutrición para la salud reproductiva de la lactancia

Los requerimientos nutricionales durante la lactancia son más elevados que en la gestación. El aumento de estas necesidades de energía se debe al volumen y valor energético de la leche producida, ya que la secreción de 800 mL de leche al día tiene un valor energético aproximado de 550 kcal

Energía e Hidratos de carbono

Energía: Hay que tener en cuenta que para el mantenimiento de la lactancia, la necesidad de energía es proporcional a la dosis de leche generada. Aproximadamente, se necesitan ingerir unas 85 kcal/100 g de leche que produce la madre

Hidratos de carbono: deben suponer entre el 45 y el 60% del valor calórico total de la dieta. Es aconsejable incrementar el consumo de fibra total a 29 g por día.

Proteínas y lípidos

Proteínas: ingesta adicional de 19 g de proteína al día durante primeros los seis meses de lactancia y a partir de los seis meses, aumentar en unos 13 g de proteína por día.

Lípidos: Las ingestas recomendadas son semejantes a las indicadas para mujeres gestantes, así como los valores de referencia para los ácidos grasos esenciales.

Vitaminas y minerales

Incremento de la ingesta de vitaminas liposolubles (A y E) con respecto a la mujer gestante

Aumentar, especialmente la B2, B6 y la C.

Nutrición en la infancia

Utilizan nutrientes de los alimentos para funcionar correctamente y permanecer saludable. Los nutrientes incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. En las cantidades correctas, los nutrientes le dan energía al infante para que crezca, aprenda y esté activo.

Nutrición en el lactante

Es obvio que la LM es el alimento idóneo para el lactante pequeño. La OMS preconiza que debe ser el único alimento hasta los seis meses, y a partir de esa edad se debe introducir la AC.

Nutrición de 1 a 3 años

A partir de los 12 meses, la mayoría comienza a utilizar la cuchara, y deja de derramar los alimentos entre los 15 y los 18 meses. A los dos años y medio o tres pueden utilizar el tenedor.

