

Nutrición para la salud reproductiva y la lactancia

Nutrición en 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

la secreción de 800 mL de leche al día tiene un valor energético aproximado de 550 kcal

La leche materna

Es el mejor alimento para los recién nacidos y lactantes

El volumen de leche materna varía ampliamente

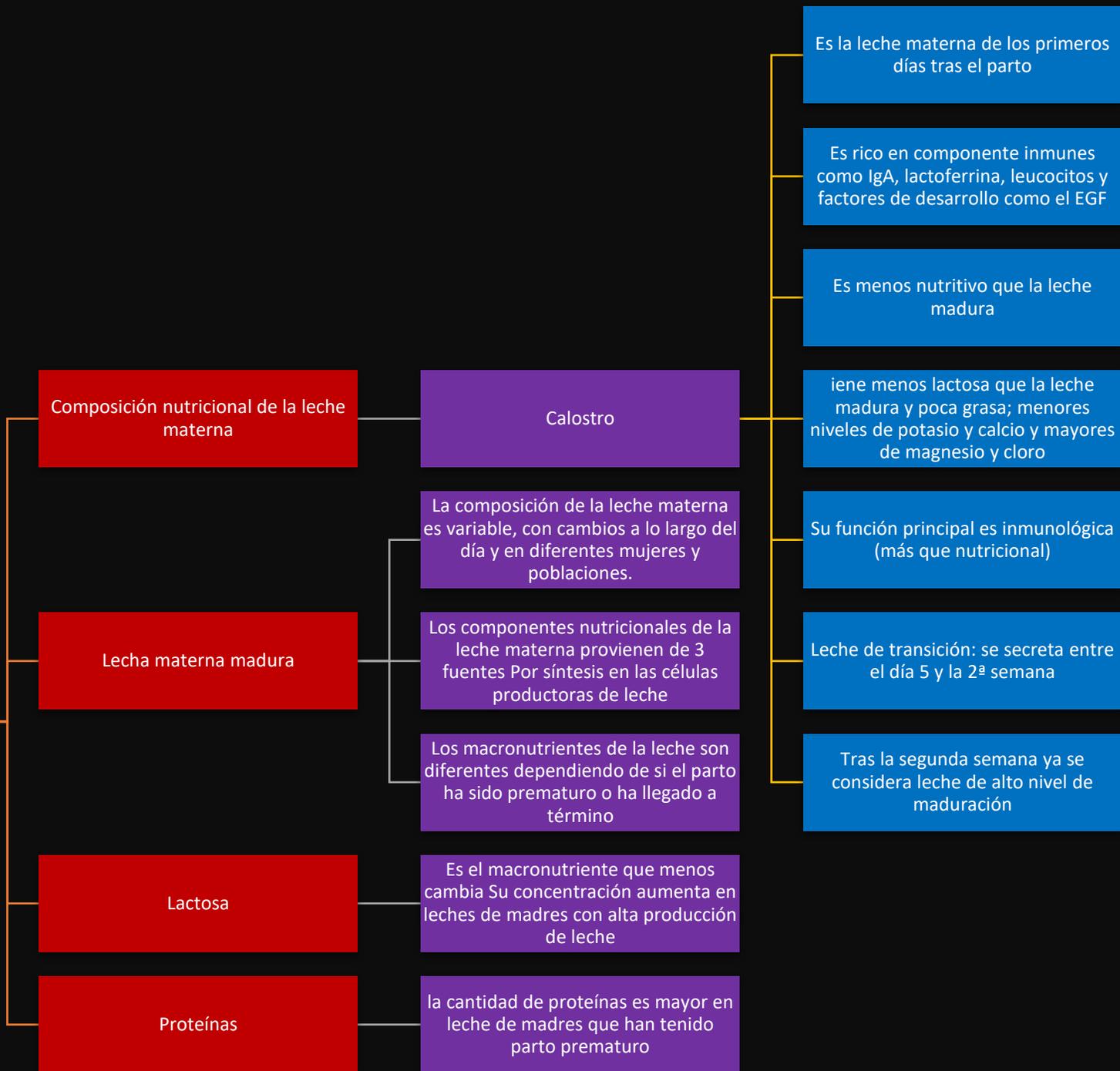
El contenido de grasa de la leche materna varía con la dieta

El contenido de hidratos de carbono, proteína, calcio y hierro no cambia mucho incluso si la madre ingiere poca cantidad de estos en su dieta

Si la dieta de una madre es deficiente en vitaminas hidrosolubles y vitaminas A y D, su leche contiene menos cantidades de estos nutrientes

Durante la lactancia se debe evitar una dieta que aporte menos de 1.800cal al día

Nutrición para la salud reproductiva y la lactancia



Nutrición para la salud reproductiva y la lactancia

