



# Mi Universidad

## Infografía

*Nombre del Alumno: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán*

*Nombre del tema: importancia de la leche materna*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: nutrición en enfermedades cardiovasculares*

*Nombre del profesor: Italia Yamilet Hernández Figueroa*

*Nombre de la Licenciatura: nutrición*

*Cuatrimestre: 6to*

*Lugar y fecha: Tapachula Chiapas 20/05/23*

*Bibliografía: <https://www.paho.org/es/noticias/4-8-2020-conoce-aqui-por-que-lactancia-materna-es-buena-para-bebe-para-mama-para-comunidad>*

# La importancia de la lactancia materna

## EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

La lactancia materna tiene innumerables beneficios tanto para la madre como para el bebé. Contiene anticuerpos, un alto contenido en proteínas, vitaminas y grasas que son los necesarios para el pequeño, además, disminuye el riesgo de padecer obesidad, favorece el correcto desarrollo de su mandíbula, entre otros muchos.



### Importancia de la leche materna

La leche materna está llena de inmunoglobulinas que protegen a los bebés contra la neumonía, la diarrea, las infecciones del oído y el asma, entre otras enfermedades. Amamantar inmediatamente después del nacimiento es importante porque el sistema inmunitario de los recién nacidos aún no está del todo maduro.

### ¿Qué beneficios cardiovasculares tiene la lactancia para las madres?

Este aspecto está relacionado con la capacidad que tiene la lactancia a la hora de modificar el metabolismo de la glucosa y los lípidos, junto a la de movilizar los depósitos de grasa acumulados en el organismo durante el embarazo.



### La lactancia materna protege a las madres contra el cáncer de ovario y de mama

Las mujeres que no amamantan presentan un riesgo 4% más alto de padecer cáncer de mama y 27% mayor de cáncer de ovario. También corren mayor riesgo de padecer hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

### La lactancia ayuda a prevenir el sobrepeso en los niños

La lactancia materna prolongada puede reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad infantil en un 12%, lo que ayuda a combatir enfermedades crónicas graves asociados con estas condiciones.



### La leche materna protege contra las enfermedades

La lactancia materna en la primera hora de vida reduce en casi 20% el riesgo de morir en el primer mes. Los recién nacidos tienen un sistema inmunológico muy inmaduro y son altamente vulnerables. La leche materna ofrece protección inmediata, así como estimulación del sistema inmunológico.



## LA LACTANCIA ES AMOR

### BIBLIOGRAFÍA

<https://salutaprop.org/es/blog/lactancia-materna-beneficiosa-para-la-salud-del-corazon>

