



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Daniela Elizabeth Vázquez López

Nombre del tema: rota folio

Nombre de la Materia: Submodulo II

Nombre del profesor: María José Hernández

Nombre de la Maestría: Táctica En Enfermería

Cuatrimestre:

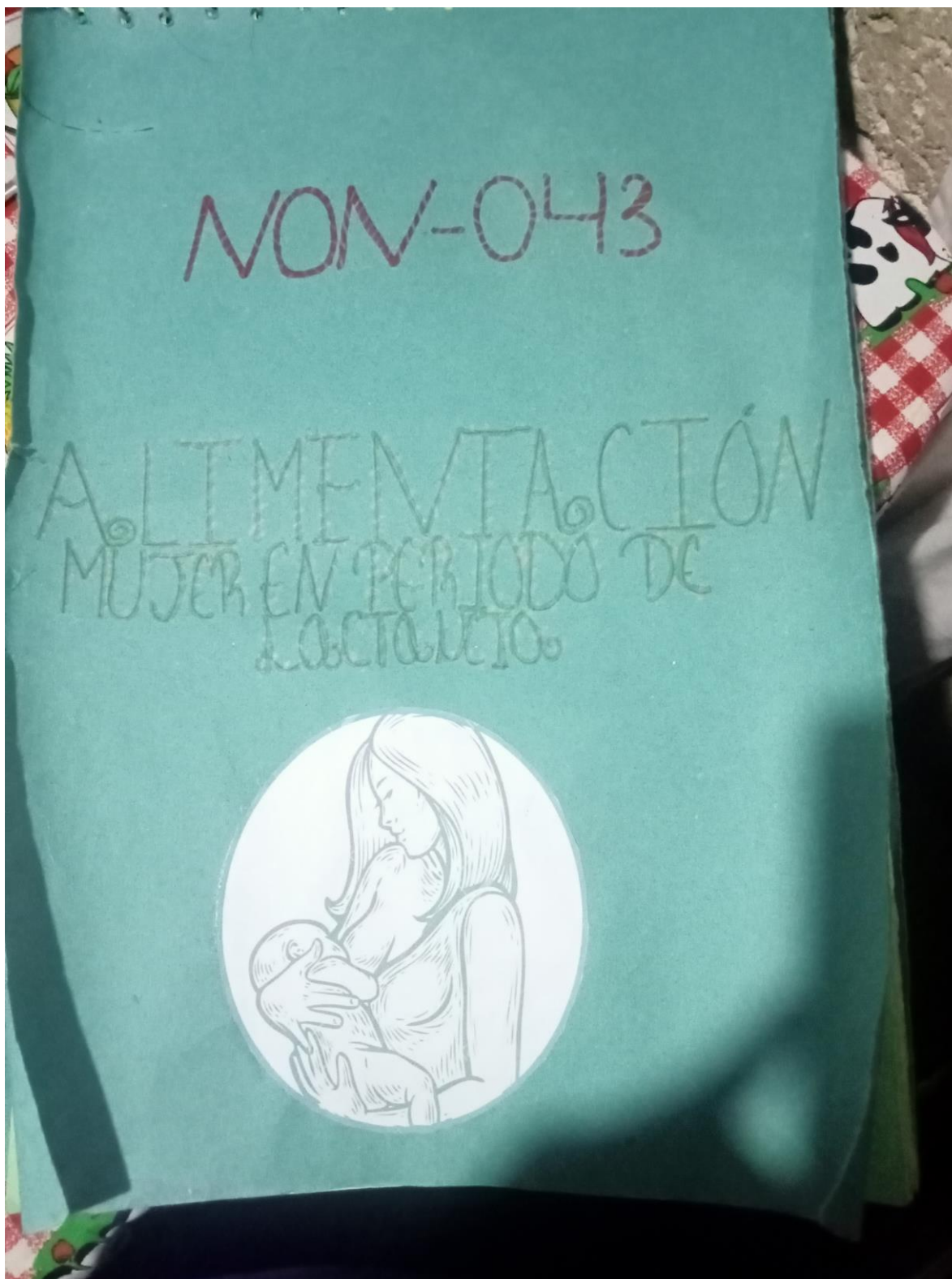
QUE COMER EN LA LACTANCIA

Durante la lactancia es importante que los tipos de alimentos sean diversos y los alimentos de alta calidad no es lo mismo. La naranja rica en vitaminas, minerales, fibra y azúcares naturales, que un jugo de naranja industrializado que pierde la fibra, vitaminas y minerales que naturalmente están en la fruta.

En general se cree a menudo que la leche materna sea una fuente de nutrición óptima para el bebé, sin embargo es importante saber que existen ciertos nutrientes que si la madre no los consume puede verse afectada la calidad y la presencia de estos en la leche especialmente los ácidos grasos, algunos minerales y vitaminas.

Como la alimentación de la madre influye en la calidad de la leche que se produce recomendamos de obtener los minerales consumidos los grupos de alimentación.

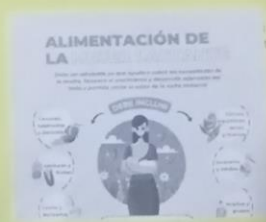




NUTRIENTES

La leche materna tiene una composición bastante constante y la dieta de la madre solo afecta algunos nutrientes. El contenido de grasa de la leche materna varía con la dieta. El contenido de hidratos de carbono tiene proteína y calcio y hierro no cambia mucho incluso.

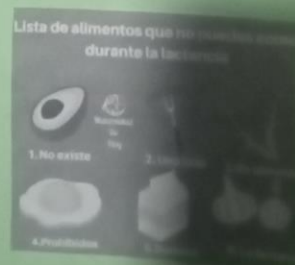
- > Frutas
- > Verduras Especíalmente las hojas verdes.
- > Alimentos de origen animal carnes, Pescados, lácteos, quesos y huevos
- Leguminosas - Frijol, habas, Lentejas
- Cereales integrales, Granos enteros - Avena trigo nueces semillas.



Alcohol: Se transmite através de la leche materna y afecta a desarrollo y a comportamiento del bebé. Por lo tanto es fundamental el consumo de cualquier bebida alcohólica durante la lactancia.

Alimentos Picantes: Algunos bebés pueden presentar sensibilidad a los alimentos picantes através de la leche materna. No es recomendable las comidas tan condimentadas para evitar molestias gastrointestinales al bebé.

Alimentos con alto contenido de grasas saturadas: Una dieta alta de grasas saturadas trans pueden afectar negativamente calidad de leche materna.



INTRODUCCIÓN

La leche materna debe garantizar la adecuada nutrición del lactante como continuación intrauterina y tanto el estado nutricional materno como su alimentación pueden influir en la composición de la leche y por lo tanto en el aporte de nutrientes al lactante.

