



Mi Universidad

súper nota

Nombre del Alumno: SUJEY DEL ROSARIO DIAZ RUIZ

Nombre del tema: Lactancia

Parcial: 1er

Nombre de la Materia: nutrición

Nombre del profesor: Nut. Joana judith casanova ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3er

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna le ofrece muchos beneficios a su bebé. La leche materna está llena de células, hormonas y anticuerpos que brindan la nutrición esencial para ayudar a que su bebé crezca y se convierta en un niño fuerte y saludable.



PARA EL BEBÉ

-  1 Disminuye la mortalidad infantil.
-  2 Protege contra infecciones.
-  3 Previene la desnutrición.
-  4 Facilita la digestión.
-  5 Muy rica en vitaminas proteínas y grasas.



PARA LA MADRE

-  1 Facilita la regulación del peso previo al embarazo.
-  2 Disminuye el riesgo de depresión post parto.
-  3 Disminuye el riesgo de cáncer de ovario y mama.
-  4 Ahorro económico.
-  5 Ayuda a establecer un vínculo positivo emocional.



DATO CURIOSO

Según los alimentos que tome la mamá así será el sabor de su leche. Algunos alimentos como alcachofas o espárragos dan cierto sabor amargo a la leche y puede que a nuestro bebé no le guste demasiado. Estos cambios de sabor preparan al bebé para los diferentes sabores cuando empiece a tomar otros alimentos.



Lactancia

Parte nutricia

la leche materna contiene nutrientes que ayudan a proporcionar la base de una buena salud desde el naci3 de vida.



Componentes de la leche materna

la leche materna contiene nutrientes vitales en la cantidad correcta y con la cantidad 3ptima. Proporciona energa para el crecimiento, apoya el desarrollo cerebral, y de la vista, ayuda a madurar el sistema digestivo y desarrollar un sistema inmologico m3s fuerte.

duraci3n de amamantar

se recomienda la lactancia los primeros seis meses, despu3s de continuar la alimentaci3n complementarios nutricionalmente continuar hasta los dos a3os.



La leche materna cambia de composici3n

la leche es un 87.5% de agua, el 12.5% restante se compone de hidratos de carbono, grasas y proteinas.

macronutrientes

- hidratos de carbono
- grasas
- proteinas

miconutrientes

- vitaminas
- minerales
- oligoelementos

