

# Contenido



RECONOCIMIENTOS	4
INTRODUCCION	5

## 1. El período prenatal y el postparto inmediato

Introducción .....	7
Aspectos nutricionales .....	7
El costo energético del embarazo .....	7
Requerimientos nutricionales durante el embarazo .....	8
Incrementos de peso durante el embarazo .....	10
Transferencia de nutrientes durante el embarazo .....	11
Cambios en el metabolismo materno que promueven un crecimiento fetal adecuado .....	11
La placenta .....	11
Función placentaria y crecimiento fetal .....	11
El recién nacido .....	12
Requerimientos nutricionales .....	12
Pérdida de peso del neonato .....	13
Otros problemas postparto .....	14
La alimentación del recién nacido .....	15

## 2. Lactancia

Introducción .....	19
Desarrollo de la mama femenina .....	20
Durante el crecimiento intrauterino y la niñez .....	20
Durante la pubertad y la adolescencia .....	20
Anatomía y morfología de la mama femenina madura .....	20
Cambios en el pezón durante el embarazo .....	21
Cambios en la mama durante el embarazo y después del parto .....	22
Lactancia .....	22
Inicio de la lactancia .....	22
Mantenimiento de la lactancia .....	23
Cese de la lactancia .....	26
Composición de la leche materna .....	26
Proteína .....	27
Grasa .....	28
Lactosa .....	30
Vitaminas .....	31
Minerales .....	32
Elementos traza .....	33
Otras sustancias .....	34
Cualidades inmunológicas de la leche materna .....	34
Efectos sobre la madre .....	36
Cantidad de leche materna .....	36
Requerimientos nutricionales de las madres lactantes .....	39
Lactancia y anticoncepción .....	40

### 3. Factores de salud que pueden interferir en la lactancia materna

Introducción .....	46
Posibles contraindicaciones de la lactancia materna .....	46
Situaciones relacionadas con la salud infantil .....	46
Situaciones relacionadas con la salud materna .....	48
Situaciones que normalmente no están contraindicadas .....	52
Afecciones relacionadas con el lactante .....	52
Afecciones relacionadas con la madre .....	53

### 4. Desarrollo fisiológico del infante y consecuencias para la alimentación complementaria

Introducción .....	62
Funciones del tracto gastrointestinal .....	63
Ingesta de alimentos .....	63
Digestión de los alimentos .....	63
Sistema excretor .....	65
Alimentación infantil .....	68
Requerimientos nutricionales .....	68
Requerimientos energéticos .....	69
Alimentación complementaria .....	70
Riesgos que conlleva la introducción demasiado temprana de la alimentación complementaria .....	71
Riesgos a corto plazo .....	72
Riesgos a largo plazo .....	72

### 5. El infante de bajo peso al nacer (BPN)

Introducción .....	77
Técnicas de alimentación y atención conexas .....	78
Ingestas recomendadas para infantes con BPN .....	82
Agua .....	82
Energía .....	83
Proteína (3-5) .....	84
Taurina (42) .....	85
Grasa (5) .....	85
Carnitina (5) .....	86
Carbohidratos .....	86
Minerales .....	87
Vitaminas solubles en grasa .....	91
Vitaminas solubles en agua .....	92

### 6. El infante y el preescolar durante períodos de infección aguda

Introducción .....	96
Efectos de las infecciones sobre el estado nutricional .....	97
Anorexia y otras afecciones .....	97
Deterioro de la absorción de nutrientes y pérdida nutricional .....	98
Mayores demandas metabólicas .....	100
Infecciones generales .....	100

Enfermedades diarreicas .....	100
Otras enfermedades .....	103
Convalecencia .....	105
Referencias .....	105

## Anexo 1

Lista de control para evaluar la adecuación del apoyo a la lactancia materna en hospitales, salas y clínicas de maternidad .....	109
Plan de acción .....	109
Capacitación de personal .....	109
Estructura y funcionamiento de los servicios .....	109
Educación para la salud .....	110
Egreso .....	111

## Anexo 2

Estudio del proceso de destete .....	112
Definición de los objetivos del estudio .....	112
Realización de un estudio como parte de un programa de campo .....	113
Obtención de la información necesaria .....	113
Exploración de las consecuencias de las prácticas de destete .....	113
Estudio sobre los factores que afectan la forma en que las madres destetan a sus hijos .....	114
Evaluación de la eficacia e impacto de los programas. ....	114
Construcción de un modelo .....	115
Fuentes de información .....	115
Organización y planificación de un estudio sobre las prácticas de destete .....	116

## Anexo 3

Lectura Sugerida .....	119
Publicaciones seleccionadas de la OMS (precios en EEUU\$) .....	119
Otras publicaciones .....	120
Información y recursos materiales .....	121