

TEMA 4

Dra. Noela Rodríguez Losada, Profesora y Coordinadora de Salud, Higiene y Alimentación Infantil

Promoción 20202021

2º Curso en Grado de Educación Infantil

Universidad de Málaga noela@uma.es



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

1

TEMA 4

**ALIMENTOS : CLASIFICACIÓN DE LOS
ALIMENTOS.**

APORTES ENERGÉTICOS

Dra. Noela Rodríguez Losada

Salud, Higiene y Alimentación Infantil

2º Curso del Grado de Infantil

2020-2021

TEMA 4

Dra. Noela Rodríguez Losada, Profesora y Coordinadora de Salud, Higiene y Alimentación Infantil

Promoción 20202021

2º Curso en Grado de Educación Infantil

Universidad de Málaga noela@uma.es

ÍNDICE

I- CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

4.1. COMPETENCIA ALIMENTARIA

4.2. FUNCIONES DE LOS ALIMENTOS

4.2.1. Los Macronutrientes

4.2.2 Los Micronutrientes:

4.3. CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES: LOS ALIMENTOS LOS PODEMOS CLASIFICAR SEGÚN EL TIPO DE NUTRIENTE QUE CONTENGAN

4.4. CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES: Los nutrientes los podemos clasificar según la función que cumplen dentro del organismo

4.5. ¿QUÉ DEBE DE CONTENER UNA DIETA EQUILIBRADA?

4.6. CRITERIOS CIENTÍFICOS PARA LA REALIZACIÓN DE DIETAS

II- ALIMENTACIÓN MATERNA

4.7 ALIMENTACIÓN POR LECHE MATERNA

4. Alimentos: clasificación de los alimentos. Aportes energéticos



I- CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

4.1. COMPETENCIA ALIMENTARIA

COMPETENCIA ALIMENTARIA



Definimos **Competencia en Alimentación**

como la capacidad de una persona para alimentarse de forma saludable durante su vida, lo que implica seleccionar correctamente los alimentos que han de configurar su dieta y prepararlos de forma segura para su ingestión.

(Cabello, España, & Blanco, 2016)

Esta definición de competencia alimentaria, es muy importante para nosotras y nosotros como educadores infantiles, porque viene a señalar y a determinar que la alimentación no sólo es la ingesta de alimentos sino cómo lo realizas, cómo los preparas, cómo enseñas a prepararlos y a conocerlos para emplearlos en su justa medida y según su importancia. Una sociedad bien educada en competencia alimentaria es una sociedad sana en relación a su salud y bienestar.

TEMA 4

Dra. Noela Rodríguez Losada, Profesora y Coordinadora de Salud, Higiene y Alimentación Infantil

Promoción 20202021

2º Curso en Grado de Educación Infantil

Universidad de Málaga noela@uma.es

La competencia alimentaria se desarrolla en función de :

- 1) **Conocer los alimentos**
- 2) **Conocer el funcionamiento del cuerpo con respecto a la nutrición**
- 3) **Saber cocinar**
- 4) **Cultivar y elaborar alimentos**
- 5) **Saber comprar**
- 6) **Comer en compañía de una manera adecuada**
- 7) **Actividad física y descanso**



4.2. FUNCIONES DE LOS ALIMENTOS

Es fundamental que los alimentos puedan satisfacer las necesidades del individuo como son : (a) necesidades energéticas, (b) necesidades estructurales y (C) necesidades funcionales y de regulación-

(A) Las necesidades energéticas, son requeridas por el consumo energético de las células de nuestro organismo. La energía que una célula necesita para poder fabricar las proteínas que constituyen su vitalidad : comunicación, estructura, división celular, etc.

Imaginaros los requerimientos energéticos tan grandes que necesitan, que cuando las células crecen sin control, el primer síntoma es la pérdida brusca de peso, llegando a perder cerca de 30 Kg en estadios avanzados.

(B) Necesidades Estructurales, se requiere de alimentos que formen parte de la estructura bioquímica de compuestos que van a formar parte de nuestro sistema vital.

*Un ejemplo, el colesterol, parte lo fabricamos, pero parte lo ingerimos, y su papel es: estructural: forma parte de las membranas plasmáticas; es un precursor de la vitamina D, es precursor de las hormonas sexuales: progesterona, estrógenos y testosterona, es precursor de hormonas corticoesteroides: cortisol y aldosterona, y como todos sabemos ya **ES ESENCIAL PARA LA ABSORCIÓN DE GRASAS Y PRINCIPAL COMPONENTE DE LA BILIS.***

(C) Necesidades Funcionales, se requiere de alimentos que formen parte de la función y regulación como son las **PROTEÍNAS**

4.2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

los alimentos los
podemos clasificar de varias
maneras, atendiendo a:

- (1) la cantidad que ingerimos
- (2) su tipo de nutriente
- (3) según su función dentro del organismo

Los clasificamos en función de la cantidad que necesitamos ingerir

4.2.1. Los Macronutrientes son los hidratos de carbono (500 gr, 250 gramos, por ejemplo) , proteína (500 gramos, 200 gramos...) y grasas (idem) **y el AGUA** (1 ,5 litros, 2 litros, 1 litro../día)etc.. .

Las **proteínas** su función es de construir, renovar, reponer, señalar, comunicar... Por ejemplo el **miedo** podría considerarse en sí una proteína, ya que cuando tenemos miedo, nuestro el cerebro crea y fabrica una serie de **proteínas**, que generan una serie de señales intracelulares que a su vez generan otras señales que modifican procesos fisiológicos como las sudoraciones,etc.

Los macronutrientes las necesitamos en grandes cantidades.

Los hidratos de carbono y grasas energéticas, las necesitamos para nuestro día a día, se requiere incorporo mediante la dieta de macronutrientes y micronutrientes.

TEMA 4

Dra. Noela Rodríguez Losada, Profesora y Coordinadora de Salud, Higiene y Alimentación Infantil

Promoción 20202021

2º Curso en Grado de Educación Infantil

Universidad de Málaga noela@uma.es



Y EL AGUA ** Es un macronutriente también sin ella no podemos vivir y la tomamos en grandes cantidades

4.2.2 Los Micronutrientes: Son fundamentales para la vida.

Son las **vitaminas**: son cofactores reguladores de funciones importantísimas del organismo, como son el desarrollo del sistema nervioso que interviene la vitamina A, así como en la síntesis glóbulos rojos..

Los **minerales**. Y los tomamos en pequeñas cantidades** apenas unos picogramos , o microgramos, miligramos (0,000000001 gramos o 0,0000001 gramos o 0,001 gramos....)



Las **vitaminas** que se disuelven en **agua** son: vitamina del grupo B y vitamina C.

Las **vitaminas** que se disuelven en **grasas**: vitamina A, vitamina D, vitamina E y vitamina K. (necesitamos beber leche con grasa, la carne...)

Son los **minerales**. Sin ellos no funciona el organismo correctamente. Por ejemplo el calcio, magnesio, el litio (para el sistema nervioso central).

Los **minerales** que el cuerpo necesita en **mayor cantidad**: calcio (favorece las condiciones de los huesos y nos lo aportan los alimentos vegetales como las espinacas, lácteos, almendras...), cloro, fosforo, azufre, potasio, sodio, magnesio. Los que **necesita en menor cantidad**: hierro (su función es formar parte del sistema de transportador de oxígeno al organismo, lo conseguimos en alimentos como el hígado, almejas y yema de huevos) ,otros son el zinc, cobre, yodo y flúor.

4.3. LOS ALIMENTOS LOS PODEMOS CLASIFICAR SEGÚN EL TIPO DE NUTRIENTE QUE CONTENGAN

(2) LOS ALIMENTOS LOS CLASIFICAMOS SEGÚN SU TIPO DE NUTRIENTE

clasificación según su tipo de nutriente :

- los hidratos de carbono o glúcidos
- las proteínas
- las grasas o lípidos
- las vitaminas
- los minerales
- el agua

Contenido de los principales nutrientes en los grupos de alimentos

Grupo de alimentos	Nutrientes principales
Leche y derivados	Proteínas y calcio
Carne, pescado y huevos TOFU,SOJA	Proteínas
Cereales y derivados	Hidratos de carbono y fibra
Verduras y hortalizas	Fibra, vitaminas y minerales
Frutas	Azúcares, vitaminas, minerales y fibra.
Aceites y grasas	Lípidos

4.4. Los nutrientes los podemos clasificar según la función que cumplen dentro del organismo

(A) **Constructores:** aquellos que formarán parte de las estructuras biológicas de las células: proteínas, aminoácidos, glúcidos, ácidos grasos, etc... (La leche, tiene proteínas, azúcares (galactosas y lactosas) , proteínas (propias de la leche) , grasas (lípidos) , vitaminas (unidas a los lípidos)...

(B) **Energéticos:** Grasas e Hidratos de Carbono principalmente glúcidos (*aunque de las proteínas también extraemos energía).

De los hidratos de carbono obtenemos energía rápida, y de las grasas obtenemos energía de gran calidad, porque el enlace de los ácidos grasos desprende mucha

TEMA 4

Dra. Noela Rodríguez Losada, Profesora y Coordinadora de Salud, Higiene y Alimentación Infantil

Promoción 20202021

2º Curso en Grado de Educación Infantil

Universidad de Málaga noela@uma.es

energía al romperse, y esa energía que se desprende se emplea en construir otras moléculas.

c) Los **Reguladores**, son los elementos bioquímicos que sin ellos las funciones biológicas no pueden llevarse a cabo, son fundamentales. No hay posibilidad de que vivamos sin vitaminas, o sin antioxidantes...

10

(3) LOS ALIMENTOS LOS CLASIFICAMOS SEGÚN SU TIPO DE FUNCIÓN

clasificación según su tipo de función:

constructores

Componente de origen animal o vegetal

- Leche, yogurt y quesos
- Carnes, pescados y huevos.
- Legumbres, frutos secos y cereales

energéticos

sus principales componentes son hidratos de carbono y grasas que nos proporcionan energía.

- Aceite y grasas.
- Frutos secos.
- Cereales (arroz, harinas, pasta, pan).
- Azúcar, miel, chocolates y dulces.

reguladores

aportan fundamentalmente vitaminas y minerales. Tienen una acción antioxidante y regulan los procesos metabólicos.

- Verduras y frutas frescas.
- Hígado, lácteos y huevos

4.5. ¿QUÉ DEBE DE CONTENER UNA DIETA EQUILIBRADA?

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD RECOMIENDA QUE UNA DIETA SALUDABLE DEBE DE CONTENER:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

ACETES SALUDABLES

Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

AGUA

Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

VERDURAS

CEREALES INTEGRALES

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

FRUTAS

PROTEÍNA SALUDABLE

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentijas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.

COMA MUCHAS FRUTAS Y DE TODOS LOS COLORES.

MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

La OMS, dice que tiene que contener como mínimo 50 % de H de C , máximo no exceda de 30% de grasas y 20% en proteínas.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/diet/es/>

LA FAO MUESTRA UN PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE FÁCIL DE SEGUIR

TEMA 4

Dra. Noela Rodríguez Losada, Profesora y Coordinadora de Salud, Higiene y Alimentación Infantil

Promoción 20202021

2º Curso en Grado de Educación Infantil

Universidad de Málaga noela@uma.es

Plan de alimentación saludable		
Consumo de Alimentos	 Niños de 6 a 10 años	 Adolescentes 11 a 18 años
Lácteos (diario)		
Pescados, pavo o pollo	 2-3 veces por semana	 2-3 veces por semana
Otras carnes	 1 vez por semana	 1 vez por semana
Legumbres	 2 veces por semana	 2 veces por semana
Huevos	 2-3 veces por semana	 2-3 veces por semana
Verduras (diario)	 crudas o cocidas	 crudas o cocidas
Frutas (diario)		
Cereales, pastas o papas, cocidos	4 a 5 veces por semana 	 
Panes 100 g (diario)	 a 	 a 
Aceite y otras grasas (diario)	poca cantidad	poca cantidad
Cereales, pastas o papas, cocidos	4 a 5 veces por semana 	 
Panes 100 g (diario)	 a 	 a 
Aceite y otras grasas (diario)	poca cantidad	poca cantidad
Azúcar (diario)	poca cantidad	poca cantidad
Agua (diario)	6 vasos (1,5 litros) 	8 vasos (2 litros) 
Aporte calórico aproximado	1800-2100 kcal	2500-2800 kcal

TABLA EXTRAÍDA DE : <http://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>

4.6. CRITERIOS CIENTÍFICOS PARA LA REALIZACIÓN DE DIETAS

MÉTODO PAN deriva de las siglas “ **Proceso de Atención Nutricional**”.

Los expertos en nutrición , los nutricionistas realizan estudios serios y formales de la dieta que uno ingiere y analizan las causas por las cuales las dietas no son eficientes.

Para el método PAN los dietistas y nutricionistas valoran:

- 1) EL estado de dieta nutricional: valoran vuestros gustos y hábitos
- 2) Hacen un análisis con vuestros datos y emiten un diagnóstico
- 3) Diagnóstico nutricional: se identifica el problema, su etiología (la raíz del problema) y los síntomas
- 4) Se hace una intervención nutricional: se prescribe una dieta
- 5) Se hace un seguimiento y una evaluación

Durante largo tiempo se han analizado los alimentos por tecnólogos alimentarios, que muestran los contenidos de energía y otras propiedades y sociedades científicas muy formales como la Sociedad Española de Nutrición y Alimentación o Americanay Europea de Nutrición y Alimentación muestra tablas con contenido alimentario y necesidad nutricional.

<https://www.ucm.es/innovadieta/recomendaciones>

Tabla 3. Intervalos de referencia para grasas totales y requerimientos promedios para ácidos grasos (EFSA, 2017)*

Edad	Grasas totales (% energía)	Grasas saturadas	Ácido linoleico (% energía)	Ácido α-linolénico (% energía)	EPA + DHA (mg/día)	DHA (mg/día)	Ácidos grasos trans
7-11 meses	40	^	4	0,5	-	100	^
1 año	35-40	^	4	0,5	-	100	^
2-3 años	35-40	^	4	0,5	250	-	^
4-17 años	20-35	^	4	0,5	250	-	^
≥18 años	20-35	^	4	0,5	250	-	^
Embarazo	20-35	^	4	0,5	250	+100-200	^
Lactancia	20-35	^	4	0,5	250	+100-200	^

*Accesible a través de la aplicación DRV Finder: <https://www.efsa.europa.eu/en/interactive-pages/drvs>.
^Tan bajo como sea posible.

Tabla 4. Intervalos de referencia para hidratos de carbono y requerimientos promedios para fibra (EFSA, 2017)*

Edad	Hidratos de carbono (% energía)	Fibra (g/día)
1-3 años	45-60	10
4-6 años	45-60	14
7-10 años	45-60	16
11-14 años	45-60	19
15-17 años	45-60	21
≥18 años	45-60	25

*Accesible a través de la aplicación DRV Finder: <https://www.efsa.europa.eu/en/interactive-pages/drvs>.

Tabla 5. Requerimientos promedios para agua (EFSA, 2017)*

Edad	Agua (l/día)	
	Hombre	Mujer
6-12 meses	0,8-1,0	
1 año	1,1-1,2	
2-3 años	1,3	
4-8 años	1,6	
9-13 años	2,1	1,9
14-17 años	2,5	2
≥18 años	2,5	2
Embarazo	2,3	
Lactancia	2,7	

*Accesible a través de la aplicación DRV Finder: <https://www.efsa.europa.eu/en/interactive-pages/drvs>

Tabla 2. Requerimientos promedios para proteínas (g/kg peso corporal por día) (EFSA, 2017)*

Edad	Hombre	Mujer
6 meses	1,31	
1 año	1,14	
1,5 años	1,03	
2 años	0,97	
3 años	0,9	
4 años	0,86	
5 años	0,85	
6 años	0,89	
7 años	0,91	
8 años	0,92	
9 años	0,92	

http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/revistas_comite_cientifico/comite_cientifico_29.pdf

TEMA 4

Dra. Noela Rodríguez Losada, Profesora y Coordinadora de Salud, Higiene y Alimentación Infantil

Promoción 20202021

2º Curso en Grado de Educación Infantil

Universidad de Málaga noela@uma.es

Los Nutricionistas, utilizan métodos, como el método de los Alimentos equivalentes, donde se ha observado que el aporte nutricional de un alimento puede ser equiparable a otro, se ha analizado y estudiado durante muchos años, para conocer la equivalencia. Y se conoce qué tipo de alimentos se pueden ser intercambiados en la dieta.

14

Os pongo ejemplos: <http://www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/dietas/anexo3.asp>

Intercambio de hidratos de carbono

2 dedos de barra  20 g	=	1/3 unidad mediana  50 g crudo	=	1 cucharón cocido  15 g crudo	=
1 cucharón cocido  20 g crudo	=	1 cucharón cocido  15 g crudo	=	3 unidades "María"  17 g	

En esta cuarentena la Sociedad Española de Dietética y Ciencias ALimentarias nos muestra que



QUIÉNES SOMOS

APRENDE A COMER

CONSULTA NUTRICIÓN

REVISTA CIEN

ÁREA DE SOCIOS

CONTACTO

- **Fruta:** es importante consumir fruta diaria, entre 2-3 piezas por persona.
- **Legumbres:** la legumbre es el básico más importante durante este período. Es fuente de proteína vegetal excelente y además, de multitud de vitaminas, minerales, fibra... ¡Indispensable en nuestras despensas! Además, podemos optar por legumbres en botes de conserva y congeladas y tener siempre a mano para platos muy rápidos.
- **Frutos secos y semillas:** muy buena alternativa para tener a mano en caso para tomarnos ese puñadito diario cuando nos entre hambre entre horas.
- **Carne, pescado, huevos y marisco:** los alimentos de origen animal para aquellos que los consuman, deben comprarse con conciencia y no aprovisionarnos masivamente de ellos, y luego terminar desperdiándolos: controlemos el impacto medioambiental y la sostenibilidad también ahora. Os proponemos opciones fáciles como alternativa como pueden ser las latas de conserva de pescado al natural o en aceite de oliva virgen, o también de marisco, como fuentes de proteína excelente y muy rápidas.
- **Lácteos:** importante que no lleven azúcar añadido. Podemos aprovisionarnos de leche, yogures, kéfir, skyr sin azúcar... y quesos.

<https://nutricion.org/consejos-de-alimentacion-en-la-cuarentena/>

II- ALIMENTACIÓN MATERNA

4.7 ALIMENTACIÓN POR LECHE MATERNA

El libro, " Un regalo para toda la Vida" , es el que he seguido de guía, es del Pediatra Carlos González.

En principio, un poco de anatomía humana sobre la mama: consta de tres tejidos fundamentales que participan en el proceso de amamantamiento:



1) las glándulas mamarias, 2) la areola y 3) el pezón.

1.- glándulas mamarias : glándulas y conductos mamarios. Está formada por varios lóbulos entre-mezclado con el tejido graso. Los lóbulos conectan con los conductos lactóforos (lacto: leche)

2.-areola : puede contener granitos " se llaman tubérculos de Montgomery"

3.- pezón

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario/def/glandula-mamaria>



Y dos hormonas fundamentales pivotan este proceso: 1) Prolactina y 2) Oxitocina



TEMA 4

Dra. Noela Rodríguez Losada, Profesora y Coordinadora de Salud, Higiene y Alimentación Infantil

Promoción 20202021

2º Curso en Grado de Educación Infantil

Universidad de Málaga noela@uma.es

La función de la prolactina es muy importante en este proceso biológico de fabricación de leche materna, y si pensamos bien debe de ser la hormona más importante para los mamíferos porque sin ella hubieran perecido desde sus inicios por imposibilidad de nutrirse, ¿os lo podeis imaginar?

16

*Así que la evolución biológica, la Naturaleza, ha favorecido que tengamos una hormona que se controla mediante su fabricación, veréis se mantienen bajos durante el embarazo, pero existen porque está implicada en procesos importantísimos como la diferenciación de las células (**sin embargo, la fabricación de una hormona y a actuación en una parte determinada de nuestro cuerpo es un GASTO ENERGÉTICO INCREÍBLE! No podemos desperdiciar la energía, por ello se controla cada fabricación proteica = hormonal de la mejor forma posible).*

Cuando se expulsa la placenta en el parto hay un aumento de PRL y estimula la fabricación de leche, la Oxitocina permite su salida de la glándula mamaria.

Me gustaría que supierais que , la placenta es un órgano endocrino, independiente, puede fabricar sus hormonas y estimula al cerebro para que aumente los niveles de las hormonas necesarias, además de contener una elevado número de células madre.

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medicina-e-investigacion-353-articulo-la-placenta-como-organo-endocrino-S221431061530025X>

La prolactina juega un papel combinado con los Estrógenos y Progesterona: cuando los estrógenos están elevados (durante el embarazo) la PRL no actúa estimulando la fabricación de leche.

Y cuando los Estrógenos y Progesterona bajan radicalmente la PRL se activa y puede estimular la fabricación de leche.

TEMA 4

Dra. Noela Rodríguez Losada, Profesora y Coordinadora de Salud, Higiene y Alimentación Infantil

Promoción 20202021

2º Curso en Grado de Educación Infantil

Universidad de Málaga noela@uma.es

La Prolactina (PRL) se secreta en la hipófisis es "neuroendocrina"

Los niveles de prolactina son muy bajos antes del embarazo y empiezan tras el 1º trimestre de gestación



PRL INACTIVA
Durante el embarazo, los niveles de PROGESTERONA y ESTRÓGENOS están muy elevados y esto inhibe la acción de la PROLACTINA

PRL ACTIVA
Tras la expulsión de la placenta en el parto: los niveles de PROGESTERONA Y ESTRÓGENOS BAJAN RADICALMENTE Y LA PROLACTINA SE ACTIVA

La oxitocina, es una hormona liberada durante el parto, es la causante de las contracciones y en caso de inducción al parto se emplea Oxitocina para iniciar el parto.

LA OXITOCINA ,

se libera tras un orgasmo, durante el parto y cada vez que el niño mama

Principal efecto la contracción de varias fibras musculares:

- (1) del útero
- (2) la vagina
- (3) y mama:
 - (a) las que rodean a los acinos mamarios
 - las que están debajo del pezón (b) y areola (c)

TEMA 4

Dra. Noela Rodríguez Losada, Profesora y Coordinadora de Salud, Higiene y Alimentación Infantil

Promoción 20202021

2º Curso en Grado de Educación Infantil

Universidad de Málaga noela@uma.es

Como tiene un efecto en las fibras musculares del útero y vagina, por ello es un inductor del parto. Sin embargo, también es de la mama. Y también es responsable de los orgasmos femeninos, por ello durante este proceso se contraen los mismos órganos que suceden durante el parto. La Oxitocina, es la responsable de la llamada: "subida de la leche".

18

La mayoría de las madres notan la actuación de la **Oxitocina** como un hormigueo o contracción y es cuando perciben que la leche "ya viene". La aparición de las gotas o un chorro de leche es EL :

REFLEJO DE EYECCIÓN O SUBIDA DE LA LECHE

Y la cuestión es por qué cuando una madre deja de amamantar, ¿la producción de leche se frena?

El gasto energético en producción de leche es muy elevado, por tanto no es viable producir leche durante toda la vida, debe de existir un mecanismo que frene su producción cuando no es ya necesaria. Y cuando el/la niño o niña ha crecido y ya no mama más, la producción se detiene, y lo hace gracias a que la leche se fabrica con una hormona de detención de leche. Entonces, cuando la leche no sale de la mama, la mama se llena de leche y de la hormona de detección de leche que es una proteína que se llama FIL. Y con este sistema tan sencillo, la mama entiende que no hay que producir más leche y se frena. En cambio, si la leche siempre sale, la proteína de detección no se acumula, por lo que su producción sigue.

¿Por qué si deja de mamar se detiene el proceso?

Porque la leche tiene una hormona que inhibe su producción, entonces si se acumula en los conductos lactóforos la hormona **FIL** inhibe a la PRL y **OXITOCINA**

FIL del inglés: Feedback Inhibitor of Lactation

4.7.1 POSTURA PARA AMAMTAR

¿DE QUÉ DEPENDE EL ÉXITO DE MAMAR?

DE LA POSTURA CORRECTA

El bebé abarca gran parte de la areola y la exprime con la lengua. El bebé, se coloca con la nariz a la altura del pezón, para que cuando abra la boca para mamar, el pezón queda en la parte superior de la boca. El bebé bien colocado tiene la cabeza orientada de tal manera que el eje de la cavidad bucal y el eje del pecho están alineados.

TEMA 4

Dra. Noela Rodríguez Losada, Profesora y Coordinadora de Salud, Higiene y Alimentación Infantil

Promoción 20202021

2º Curso en Grado de Educación Infantil

Universidad de Málaga noela@uma.es



El bebé hace vacío al abarcar toda la areola y con la lengua y la presión ejercida por el paladar ordeña las glándulas mamarias. El pezón queda en la profundidad de la cavidad bucal.

20

Imagen reproducida por Noela Rodríguez-Losada

EL AGARRE

En la primera imagen el bebé succiona el pezón, está incorrectamente agarrado. Esto produce gritas y dolor al succionar.

En el segundo el bebé abarca con su boca toda la areola y la nariz queda PEGADA a la mama, ¿comprendéis la diferencia?

TEMA 4

Dra. Noela Rodríguez Losada, Profesora y Coordinadora de Salud, Higiene y Alimentación Infantil

Promoción 20202021

2º Curso en Grado de Educación Infantil

Universidad de Málaga noela@uma.es



Imagen reproducida por Noela Rodríguez-Losada

El agarre y la posición correcta depende de cada mama, no todas son iguales, la cabeza tiene que estar orientada hacia la mama como muestra el dibujo que os hice.



Imagen reproducida por Noela Rodríguez-Losada

¿por qué dar de mamar?

Existen estudios con evidencia científica que muestra, que los niños que nacen con malformaciones graves cardíacas, tiene una frecuencia respiratoria, cardíaca y **niveles de oxígeno en sangre mucho más estable** que los que toman biberón.

Los niños nacen con la capacidad innata de mamar, sin embargo tomar un biberon requiere un aprendizaje específico.

Conservación de la leche materna

leche materna congelada ¿cómo se prepara?

Las madres se extraen leche para prepararla en biberón más tarde.

Se guarda en el congelador a -20°C .

Se debe de descongelar al "baño maría pero apagado" o con el grifo agua caliente, llenando un recipiente y dejándolo calentar.

Se puede usar microondas pero con cuidado, porque las inmunoglobulinas se destruyen * no se puede dejar hervir la leche.