

# TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

**COMUNIDAD NACIONAL**

DE CONOCIMIENTO EN:

**NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE**



CARIÑO  
SALUD  
CRECER  
CUIDADO  
VOCACIÓN  
TRABAJO  
RESPETO  
ALEGRIA  
EMPATÍA  
SOLIDARIDAD  
LECCIONES DE VIDA  
BIENESTAR  
DEDICACIÓN  
PROYECCIÓN

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA  
DE TODOS LOS  
COLOMBIANOS



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

**Si una nueva vacuna estuviera disponible para prevenir un millón o más muertes de niños, y si además fuera barata, segura, administrada oralmente y no necesitara una cadena de conservación en frío, se convertiría inmediatamente en un imperativo público de salud. La lactancia puede hacer todo esto y más, pero necesita una “cadena caliente” de ayuda.**

Plan Europeo, 2004

”



TRAVESÍA 2021  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



**COMUNIDAD NACIONAL**

DE CONOCIMIENTO EN:

---

**NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN**

---

**SALUDABLE**





**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



**EXPERTO LÍDER**

---

**DE LA COMUNIDAD**

**MIREYA DELGADILLO S.**

Mireya.delgadillosanchez@gmail.com

Contacto: +57 3118121655



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

**El cuidado de las madres desde la empresa.  
Vivencias saludables en la lactancia**



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



01

El COVID -19 modificó nuestros hábitos alimentarios?

Es muy importante identificar los cambios y si son positivos como mantenerlos, pero si por el contrario son negativos, como eliminarlos?

20

Cómo voy a diseñar la cena de Navidad y de Año nuevo?

Me evaluaré a ver que aprendí.

19

Y llegaron las fiestas de fin de año.

Realmente cambié mis hábitos alimentarios? Me siento saludable?

18

Definitivamente debemos consumir menos sodio?

Cómo reemplazo la sal y en qué cantidades?

17

Como modificar una receta y adecuarla a mis requerimientos?

16

Consejos para escoger alimentos más saludables y Cómo interpretar la etiqueta de información nutricional

02

Estar bien hidratado significa tomar 8 vasos de agua al día?

Se tratarán temas importantes sobre mitos y realidades, beneficios de una buena hidratación, que aporta el agua a una alimentación saludable.

03

Vivencias de una lactancia materna.

Diferentes estudios médicos han comprobado que en la maternidad, la lactancia exclusiva es un factor fundamental en el crecimiento.

04

Comer balanceado también Puede ser delicioso.

Hacer las tareas diarias mientras te alimentas de forma saludable puede ser un reto. Te damos algunos tips de alimentación para hacerte la vida más fácil.

05

Como manejar la ansiedad y la adicción a la comida?

Estamos tomando un rumbo de adicción a las comidas? Podemos prevenir y controlarnos? Aquí te daremos una guía para evitarlo.

06

Es de mal gusto dejar comida en el plato?

Acá les contaré que pasa.

07

La pandemia nos llevó a una lluvia de dietas?

Somos conscientes de si son correctas o simplemente estoy a la moda? Que hacer y cual elegir!

08

Porque los lácteos se han convertido en el peor enemigo de la salud en los adultos?

Acá vamos a describir cuales son buenos, cuales no y como debemos utilizarlos.

09

Es cierto lo que se dice del Gluten?

Donde se encuentra, que debo hacer?

10

Es el aguacate la mejor grasa?

Cómo lo debo incluir en mi alimentación? Es bueno para mis hijos?

11

Definitivamente debo cambiar mis hábitos de alimentación?

Recordemos un poquito los grupos de alimentos y su aporte a la salud.

15

La actividad física.

Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan que toda persona realice actividades físicas con regularidad para recibir beneficios de salud. Debo entrenar en ayunas? Debo hidratarme antes o después?

14

Comer a deshoras puede alterar nuestro peso?

Falsa creencia? La obesidad puede originarse por los horarios desajustados?

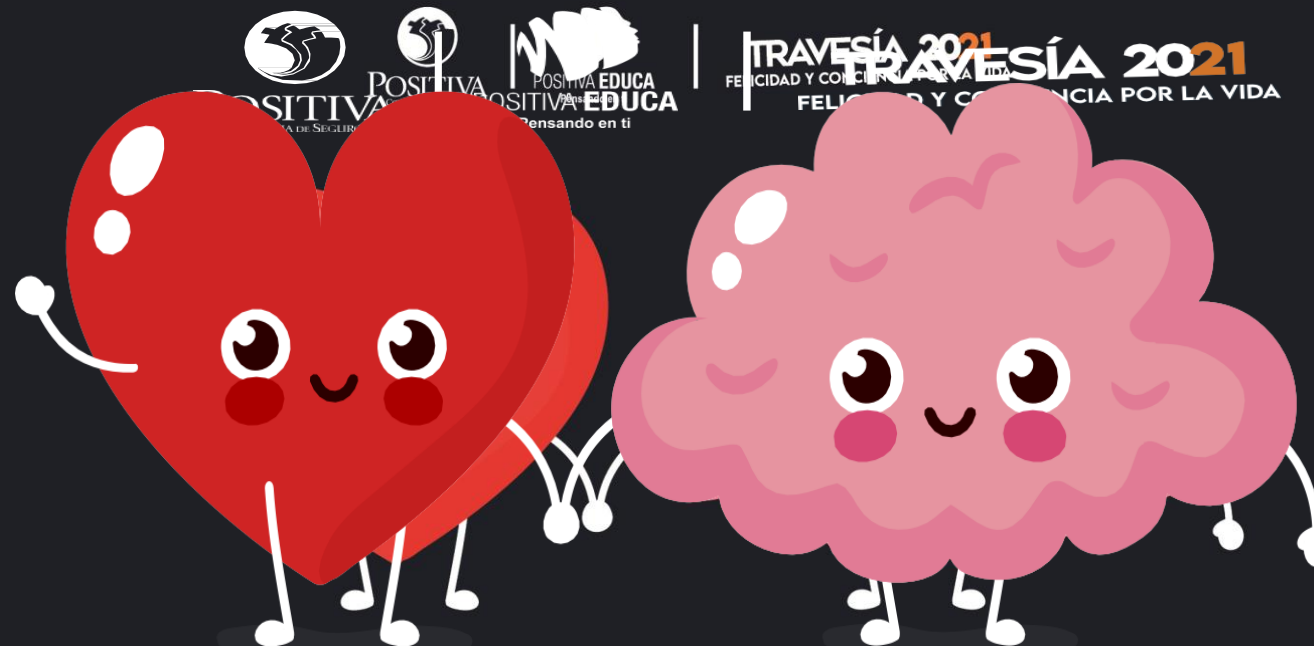
13

La insulina y la leptina, qué papel juegan en nuestra alimentación y porque es tan importante vigilar estos niveles?

12

El ayuno intermitente me sirve?

Podemos enseñar a los niños a ayunar?



RUTA DE  
CONOCIMIENTO  
RUTA DE  
CONOCIMIENTO  
CONOCIMIENTO

TRAVESÍA 2021  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

## TABLA DE CONTENIDOS



### Momento 1



Conceptos generales sobre lactancia materna.



### Momento 1



Implicaciones de la lactancia materna en el crecimiento y desarrollo de los niños.



### Momento 1



El compromiso laboral versus la lactancia materna





## OBJETIVO GENERAL



Dar a conocer el porqué la lactancia natural, y especialmente la lactancia natural **exclusiva durante el primer año de vida**, representa un factor de riesgo importante a efectos de morbilidad y mortalidad del lactante y del niño pequeño, que se agrava aún más por la alimentación complementaria inadecuada. Las repercusiones duran toda la vida y son, entre otras, los malos resultados escolares, una productividad reducida y las dificultades de desarrollo intelectual y social.

## OBJETIVO ESPECIFICO 1

Conocer el valor  
nutricional de la  
leche materna.

## OBJETIVO ESPECIFICO 2

Resaltar la  
importancia de la  
lactancia materna  
y su relación con el  
desarrollo de los  
niños.

## OBJETIVO ESPECIFICO 3

Informar sobre el  
compromiso  
laboral y su  
relación con la  
lactancia materna



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

# EVALUÉMONOS

## SONDEO

---



# LACTANCIA MATERNA





## Que es?

La lactancia materna es la acción natural de alimentar al bebé con el alimento producido por la madre, conocido como leche materna, o en su defecto por una madre sustituta que asuma ese papel.



## Beneficios de la lactancia.

1. **Favorece** en su adaptación al mundo.
2. **Estimula** el desarrollo psicoafectivo y su relación con la madre
3. **Protege** de enfermedades infecciosas.
4. La leche materna, es el alimento **más nutritivo** que existe
5. **Estimula** el desarrollo emocional y motriz, el coeficiente intelectual, el desarrollo visual, auditivo y comunicativo.



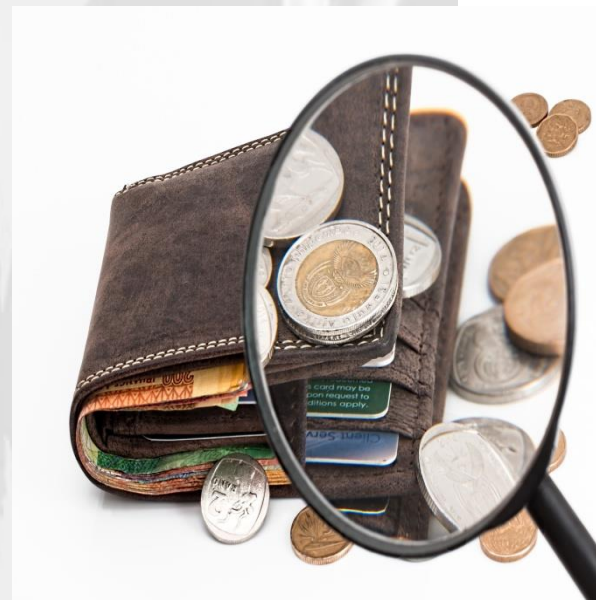
## Ventajas para la madre

- Reduce la mortalidad de las madres y las hemorragias posparto.
- Las madres que lactan a sus hijos disminuyen el riesgo de contraer cáncer de seno o cáncer de ovarios.
- La leche se produce más rápido y en mayores cantidades si se amamanta con frecuencia y desde las primeras horas del nacimiento del bebé.
- La lactancia materna ayuda a que el útero vuelva pronto a su tamaño ideal y colabora a la pérdida de sobrepeso al utilizar más calorías de lo normal.





- Favorece el ahorro de dinero y el ahorro de tiempo al no tener que comprar ni preparar leches de fórmula o biberones.
- Disminuye la posibilidad de tener otro embarazo en los primeros meses de amamantamiento.
- Disponibilidad inmediata para satisfacer el hambre o sed de su bebé.
- Beneficia el vínculo de amor, al sentir confianza y afecto por su hijo.





## Cuales son las proteínas y los anticuerpos que contiene la leche materna?

El calostro está compuesto por **proteínas, anticuerpos** y beta-carotenos, y una baja cantidad de lactosa y grasa. **Es** la composición ideal para el recién nacido.

## ¿Qué inmunoglobulinas contiene la leche materna?

La **leche materna contiene** además de IgAs, las demás **inmunoglobulinas** IgM, IgG, IgD e IgE pero en una menor proporción **que** la IgAs.



## La leche materna está compuesta por:

**Agua, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales, además de contener hormonas y enzimas.**

Agua. La **leche** está en un 88% constituida por agua lo que ayuda a mantener un equilibrio electrolítico en nuestro hijo.


Proteínas.

Grasas.

Hidratos de carbono.

Vitaminas.

Minerales.



La leche materna proporciona a los bebés la energía y los nutrientes que necesitan durante los primeros meses de vida y sigue aportándoles al menos la mitad de sus necesidades nutricionales durante la segunda mitad del primer año y hasta un tercio durante el segundo año de vida.

## Cuidados laborales.

En nuestra legislación **colombiana**, existe el denominado descanso remunerado durante la **lactancia**, que consiste en dos (2) descansos de treinta (30) minutos cada uno, que debe conceder el empleador a las trabajadoras **lactantes**, dentro de su jornada laboral y con el fin que amamanten a su hijo durante los primeros seis meses.





## ¿Lactando después del PRIMER AÑO?

**SI**



**NO**



## ¿A que edad suspender la leche materna?

**"No hay ninguna edad para dejar de hacerlo"**, la leche materna se va adaptando a las necesidades nutricionales del bebé, y aquellos que a partir del año de vida reciben una dosis diaria de anticuerpos a través de la lactancia están más protegidos y tienen más defensas cuando interactúan con su entorno y otros niños.



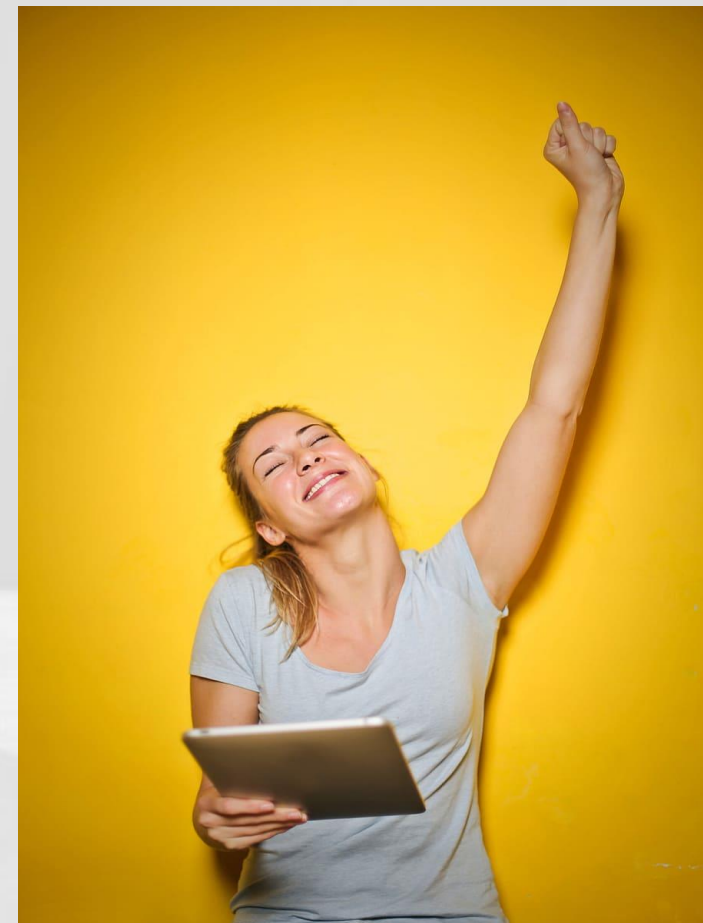
## Alimentación Complementaria

Debemos tener en cuenta, que la salud en el ser humano viene de la diversificación de alimentos, porque cada alimento proporciona cantidades diferentes de nutrientes, y por eso, si se sigue tomando leche materna, es necesario introducir carne, pescado, huevos, pasta, arroz, cereales y frutas.



## ¿Prolongar la lactancia también es beneficioso para la madre?

Por supuesto!!! cuanto más meses se dé de mamar, disminuye el riesgo tanto de cáncer de mama como de otras patologías como la artritis reumatoide, hipertensión, diabetes, obesidad o el síndrome metabólico, entre otras, según los expertos.





La **Organización Mundial de la Salud** (OMS) recomienda la lactancia materna en exclusiva hasta los 6 meses, aunque a partir de esa etapa aconseja mantenerla hasta los dos años o más pero introduciendo alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuados.





**"La leche materna es algo tan natural como dormir, respirar o pestañear, es un alimento diseñado específicamente para bebés y es una forma natural de dar calorías y amor a los niños"**

# BIBLIOGRAFIA

## Subtitulo

---

**1** OMS. Organización Mundial de la Salud.  
Duración óptima de la lactancia materna  
exclusiva.2020

**2**

**3**

Ministerio de Salud y Protección Social.  
Ley 1822 del 04 de enero de 2017

**4**



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

# EVALUÉMONOS

## SONDEO

---



# PREGUNTAS

---

1

¿La leche materna pierde calidad después de 6 meses?

2

¿La Leche materna transmite infecciones?

3

¿ La madre tiene solo 30 minutos para lactar?





**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

CONSULTA

# TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

[www.positivatravesia.co](http://www.positivatravesia.co)

**+1.000** Acciones educativas

- ✓ Cursos
- ✓ Seminarios
- ✓ Workshop
- ✓ Talleres
- ✓ Simposios
- ✓ Paneles
- ✓ Congresos
- ✓ Lanzamientos
- ✓ Coloquios





# TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

**COMUNIDAD NACIONAL**

DE CONOCIMIENTO EN:

**NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE**



CARIÑO  
SALUD  
CRECER  
CUIDADO  
VOCACIÓN  
TRABAJO  
RESPECTO  
ALEGRIA  
EMPATÍA  
SOLIDARIDAD  
LECCIONES DE VIDA  
BIENESTAR  
DEDICACIÓN  
PROYECCIÓN

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA  
DE TODOS LOS  
COLOMBIANOS