



DIF
ESTATAL TLAXCALA

DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN

PROYECTO 76-24. ASISTENCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL PARA LAS FAMILIAS TLAXCALTECAS
(FONDO DE APORTACIONES MULTIPLES)

ACTIVIDAD 11A1.6 REALIZAR ACCIONES DE ORIENTACIÓN Y EDUCACION ALIMENTARIA EN LAS
INSTITUCIONES EDUCATIVAS.

LIC. RAFAEL PEREZ MORALES

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN



DIF
ESTATAL TLAXCALA

DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA
ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN

2

11 A 1

LISTA DE ASISTENCIA

FECHA: 01 / 09 / 21

Nombre de la plática: Lactancia Materna

Población objetivo: Padres de familia del programa de desayunos escolares modalidad caliente Programa: DEMC

Lugar donde se realiza la actividad: Sala de usos múltiples del SMDIF zacatelco

Municipio: Zacatelco Localidad: Sección: Cuarta

#	NOMBRE	EDAD			SEXO	PERSONA CON DISCAPACIDAD	FIRMA
		6 a 12	13 a 20	21 a 70		SI/NO	
1	Romero Perez Marina			X	M	NO	
2	Barra Fortiz Luzana			X	m	NO	
3	Montserrat Ramirez Sanchez		X		M	SI	
4	Sanchez Tellez Anacristina		/	X	M	NO	
5	Luis Alfredo Sanchez Tellez			X	H	NO	
6	Ma. Juana Huelga V.						
7	Ma. Catalina Vazquez Ortiz				M	NO	
8	Maria Ana Michiel Rodriguez				M	no	
9	cristina carvente diaz			X	M	NO	X
10	Clara Silva Toro			X	M	NO	

Nombre, Firma y Sello

DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF

Nombre y firma

Responsable del área alimentaria



BENEFICIOS PARA LA MADRE

- ✓ Reduce el sangrado posparto.
- ✓ Ayuda a que el útero recupere su tamaño y posición.
- ✓ Propicia a la re mineralización después del parto.
- ✓ Disminuye el riesgo de cáncer de ovario y de mama.
- ✓ No representa un gasto económico a la familia.
- ✓ Es una forma segura de alimentación.
- ✓ Facilita la recuperación del peso previo al embarazo.



ETAPAS DE LA LECHE MATERNA

Calostro

Se produce durante los primeros 2 a 4 días después del parto. Tiene un color amarillento y un aspecto espeso. Es rico en proteínas, vitaminas, minerales y anticuerpos.

LECHE DE TRANSICIÓN

Se produce entre el 4to y 10mo día posparto. Su color es blanco. Contiene lactosa y vitaminas, presenta más calorías que el calostro.

LECHE MADURA

Se produce a partir del 10mo día. Tiene un color blanco más transparente. 90% es agua que mantiene al bebé hidratado. 10% son hidratos de carbono, proteínas y grasas.



/497 18 82

f /SMDIFZacatelco

Fuente:
Organización mundial de la salud (OMS)
Manual "Lactancia materna: un acto de amor" - Sistema Nacional (SN)
Artículo de revisión, Composición de la leche materna, Dra. Fanny Sabillon *
Dr. Benjamin Abdo



DIF
CALIDAD EN FAMILIA

LACTANCIA MATERNA



La organización mundial de la salud (OMS) recomienda la lactancia materna como única forma de alimentación durante los 6 primeros meses de vida del bebé, a partir de entonces se recomienda seguir con lactancia materna hasta los 2 años como mínimo, complementada con otros alimentos.

BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

- ✓ La leche materna contiene anticuerpos
- ✓ Provee nutrientes de calidad
- ✓ Reduce el riesgo de contraer enfermedades respiratorias, gastrointestinales y urinarias
- ✓ Mejor desarrollo cognitivo
- ✓ Es de fácil absorción intestinal
- ✓ Ayuda a prevenir la obesidad la diabetes y la leucemia
- ✓ La leche nocturna ayuda a su descanso y crecimiento
- ✓ Favorece el vínculo afectivo entre madre - hijo

¿POR QUÉ EXTRAER TU LECHE?

- Te ayudará a prolongar la lactancia ahora que regreses al trabajo.
- Mantendrá tu producción (a mayor succión, las glándulas mamarias producen más leche).
- Extraerla 2 veces durante la jornada laboral (unos 20 minutos cada vez) y amamanta a tu bebé cuando estés en casa.

¿Cuánto dura?

- 01 > A temperatura ambiente
Hasta 18 horas (a no más de 22°C)
- En hielera 24 horas < 02
- 03 > En el refri hasta 48 horas
- En el congelador
Hasta 3 meses < 04



BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA

- 01 NO ESCASEA
- 02 NO SE CONTAMINA
- 03 NO NECESITA ELECTRICIDAD, NI AGUA
- 04 NO SE NECESITA DINERO
- 05 EL BEBÉ SE MANTIENE SALUDABLE
- 06 PROTEGE CONTRA ENFERMEDADES
- 07 OFRECE CALOR Y SEGURIDAD
- 08 CALMA EL LLANTO

