

Licenciatura en Nutrición Trabajo Final Integrador

Autora: Micaela Muller

DURANTE EL PERIODO DE LACTANCIA MATERNA Y DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA DEL NIÑO/A, ¿CUÁLES SON LOS PATRONES ALIMENTARIOS DE LAS MADRES?

2022

Tutora: Lic Vanesa Rodríguez García

Citar como: Muller M. Durante el periodo de lactancia materna y de alimentación complementaria del niño/a, ¿Cuáles son los patrones alimentarios de las madres? Licenciatura en Nutrición. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2022

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradecerle a mi tutora de tesis, la Lic. Vanesa García Rodríguez, quien desde el primer día me brindó las herramientas necesarias para llevar a cabo este trabajo, quien me escuchó y sacó todas mis dudas. Considero que gran parte de este trabajo es gracias a su entrega y dedicación para con esta materia y otras en las cuales tuve la dicha de tenerla como profesora. Me quedo con gratos recuerdo de ella y sus clases.

En segundo lugar, a mi familia, mi gran sostén. Mi mamá y mi papá, porque gracias a ellos soy quien soy y tengo el lujo de poder estudiar donde quiero y lo que me gusta. Quienes me apoyaron siempre en todas mis decisiones y me alentaron y alientan a seguir.

A mi compañero Luis y a mis dos hijos, Santino y Clara, que son el impulso para lograr todas las cosas que me propongo y me supieron acompañar con mucho amor y paciencia durante todos estos años de carrera.

A dos grandes amigas y compañeras que tuve el placer de conocer durante esta carrera, Sofia Rodríguez y Andrea Rivera, quienes me acompañaron y ayudaron durante muchos momentos e hicieron más llevadero el proceso.

Gracias también a todos los que conforman la Universidad ISalud.

ÍNDICE

Resumen.....	Pág. 5
Tema.....	Pág. 6
Subtema.....	Pág. 6
Título.....	Pág. 6
Introducción.....	Pág. 7 a 9
Planteamiento del problema.....	Pág. 10
Hipótesis.....	Pág. 10
Objetivo general.....	Pág. 10
Objetivos específicos.....	Pág. 10
Marco teórico.....	Pág. 11 a 14
1- Marco conceptual.....	Pág. 11
1.1 Leche materna.....	Pág. 11
1.2 Beneficios de la lactancia materna.....	Pág. 12
1.3 Los primeros 1000 días.....	Pág. 12
1.4 Alimentación materna.....	Pág. 13
2- Estado del arte.....	Pág. 13 a 14
Metodología.....	Pág. 15
Diseño de la investigación.....	Pág. 15
Alcance de la investigación.....	Pág. 15
Selección de la muestra.....	Pág. 16
Población.....	Pág. 16
Tipo de muestreo.....	Pág. 16
Muestra.....	Pág. 16
Criterios.....	Pág. 17
Criterios de inclusión.....	Pág. 17
Criterios de exclusión.....	Pág. 17
Criterios de eliminación.....	Pág. 17
Operacionalización de variables.....	Pág. 18
Variables Sociodemográficas.....	Pág. 18
Variables de estudio.....	Pág. 19 a 34
Consideraciones metodológicas.....	Pág. 35
Resultados.....	Pág. 36 a 54
Discusión.....	Pág. 55 a 56

Conclusión.....	Pág. 57
Bibliografía	Pág. 58 a 59
Anexos.....	Pág.60
Consentimiento informado.....	Pág.60
Derechos para la publicación del trabajo integrador.....	Pág.61 a 63

RESUMEN

Introducción: La alimentación de la mujer durante la lactancia materna y los primeros 1000 días del niño es muy importante porque se verá reflejado en la aceptación de ese niño cuando comience a comer.

Objetivo: Describir patrones alimentarios en mujeres de 20 a 35 años que transiten los primeros 1000 mil días del niño, durante el mes de agosto-septiembre del año 2022, en el partido de Tigre, provincia de Buenos Aires.

Metodología: Diseño No experimental - transversal con alcance descriptivo.

Resultados: Del total de 123 de mujeres encuestadas, el 94 % pudo amamantar a su hijo/a y solo un 6% no. Del total se diferencian 85 mujeres que realizaron LME (lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses) y 38 que realizaron LMP (lactancia materna parcial).

Con respecto a los patrones alimentarios en la lactancia materna y durante el periodo de alimentación complementaria, las mujeres encuestadas, se ve un resultado positivo al haber mantenido los mismos hábitos alimentarios en ambas etapas, según los patrones alimentarios estudiados y analizados.

Conclusión: En relación a los objetivos planteados las mujeres encuestadas consumen una amplia variedad de alimentos saludables durante los periodos de lactancia materna y alimentación complementaria del niño/a, lo cual beneficia el estado de salud materno durante esas etapas y favorece la elección de alimentos del niño en cada comida.

Palabras claves: Lactancia materna, Alimentación complementaria, 100 días del niño, Lactancia materna exclusiva, Lactancia materna parcial. Frecuencia de consumo de la madre.

Tema

Patrones alimentarios de la mujer durante el periodo de lactancia.

Subtema

Patrones alimentarios de la mujer durante el periodo de lactancia materna y su importancia en los primeros 1000 días del niño.

Título

Durante el periodo de lactancia materna y de alimentación complementaria del niño/a, ¿Cuáles son los patrones alimentarios de las madres?

INTRODUCCIÓN

La lactancia materna es una práctica que debe iniciarse durante la primera hora de vida del bebé, siendo exclusiva (LME), es decir, sin la incorporación de otro alimento líquido o sólido. Puede acompañar o no, a la alimentación complementaria luego de los 6 meses del bebé, y continuar hasta los 2 años del niño o más. (1)

En caso de recibir otros alimentos o leches, junto con la leche materna se define a la lactancia como Lactancia Materna Parcial (LMP). (2)

La lactancia materna beneficia a la mujer en muchos aspectos, uno de ellos es disminuir el riesgo de padecer cáncer de mama u ovario. Además, el vínculo madre-hijo aumenta y se ve beneficiado gracias a esta práctica. (3)

La leche materna es el único alimento natural que los recién nacidos necesitan, ya que sus características nutricionales permiten el crecimiento y desarrollo armónico del niño y la prevención de diversas infecciones, enfermedades y hasta la morbi-mortalidad infantil. (4)

Los primeros 1000 días del bebe comienzan en la gestación y continúan hasta los primeros 2 años de vida. Una correcta nutrición durante esta etapa predispone a un correcto desarrollo del niño y a la prevención de distintas enfermedades en la edad adulta. Así como también una correcta estimulación y contención afectiva. (5)

La alimentación de la mujer durante la lactancia materna y los primeros 1000 días del niño es muy importante porque se verá reflejado en la aceptación de ese niño cuando comience a comer. Desde la gestación los niños perciben el sabor de los alimentos por medio del líquido amniótico. Luego, continua por medio de la leche materna y esto depende exclusivamente de la alimentación de su madre, la cual será mayor en cuanto a demanda de nutrientes y se verá reflejada en la variedad y calidad de los alimentos que ella elija. Durante esta etapa es importante evitar la incorporación de algunas sustancias que influyen negativamente sobre la salud del bebe como el alcohol, tabaco, etc. (6)

Según datos obtenidos en la segunda encuesta nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2) realizada en el año 2019, sobre el inicio de la lactancia materna se pudo observar que: en el país un 96,9 % iniciaron la lactancia materna, de los cuales un 56,5 % fue puesto en el pecho de su madre por primera vez a la hora de nacer, siendo la Patagonia la única con el valor más alto, 66,6 %. Un 47,5 % de madres sostienen que su bebe “ nunca pudo prenderse al pecho”, un 28 % refiere que “ no tuvo leche” y un 11,2 % no pudieron amamantar por problemas de salud. (7)

Según datos obtenidos de la encuesta nacional de Lactancia Materna (ENaLac) 2017, un 68 % de los niños fue puesto al pecho de su madre antes de la primera hora de su nacimiento, un 24 % fue luego de la primera hora, un 6 % luego del primer día y solo un 2 % no fue puesto al pecho. (8)

Según la OPS, dentro de las mujeres que amamantan, un 32% menos tienen riesgo de padecer diabetes tipo 2, un 26 % menos de tener cáncer de mama y un 37 % menos de riesgo de tener ovario poliquístico. Además, una lactancia materna prolongada disminuye el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad en un 13 %. (9)

En una revisión bibliográfica de distintos estudios científicos, sobre la Situación alimentaria nutricional de las embarazadas y madres en periodo de lactancia de Argentina, se encontró la importancia de garantizar una óptima nutrición desde la gestación hasta los 2 años de vida del niño, lo cual se ve reflejado en la alimentación materna, debido a que sus requerimientos nutricionales se incrementan para lograr una óptima producción de leche materna. Se pudo observar también que los distintos tipos de secreción láctea dependen de la alimentación materna. Es importante que las mujeres en periodo de lactancia tengan una alimentación variada y completa para garantizar un buen estado de salud futuro en sus hijos. (10)

Hasta el momento, en Argentina, se ha evidenciado que no se han encontrado estudios de investigación sobre patrones alimentarios de la mujer durante el periodo de lactancia ni en los 1000 días del niño. Es por eso que el objetivo de

este estudio es describir los patrones alimentarios de mujeres que transiten los primeros 1000 días del niño.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Hipótesis: La alimentación de mujeres desde el embarazo y hasta los primeros 6 meses del niño sería más saludable en comparación a la alimentación de mujeres con hijos entre 6 meses y 2 años.

Objetivo general: Describir patrones alimentarios en mujeres de 20 a 35 años que transiten los primeros 1000 mil días del niño, durante el mes de agosto-septiembre del año 2022, en el partido de Tigre, provincia de Buenos Aires.

Objetivos específicos:

1. Mencionar que comen las madres durante el periodo de lactancia materna del niño.
2. Mencionar la duración de la lactancia materna.
3. Enumerar cuántas mujeres realizaron lactancia materna exclusiva y cuantas utilizaron fórmulas infantiles.
4. Describir modificaciones a la hora comer de la mujer durante la lactancia materna y la alimentación complementaria.
5. Describir las diferencias entre la alimentación de la mujer durante el periodo de lactancia materna del niño/a y durante el periodo de alimentación complementaria del niño/a.
6. Enumerar cuántas mujeres consumieron alcohol y tabaco durante el periodo de lactancia materna y alimentación complementaria del niño/a.

MARCO TEÓRICO

1-Marco conceptual

1.1- Leche Materna

La leche materna es rica en agua, proteínas, vitaminas A - B y C, fósforo y calcio, azúcares, grasas, hierro. También aporta agentes antiinfecciosos y factores de crecimiento. Contiene todo el líquido que el niño necesita para mantenerse hidratado. (11)

La leche materna se produce en los alvéolos del pecho de la mujer, que gracias a las contracciones que se producen durante la toma, permiten extraer más leche. Los conductos lactíferos se encargan de llevar la leche del alveolo a los senos lactíferos, lugar donde se almacena la misma. A su vez, hay nervios en el pezón, que se encargan de enviar una orden al cerebro de la mujer durante la toma, para aumentar la producción de leche. El cerebro en respuesta indica la producción de una hormona denominada Prolactina, que estimula la producción de leche en los alvéolos y de Oxitocina, encargada de la expulsión de leche. La succión del bebe ayuda a estimular la producción y emisión de la leche materna. (12)

Existen distintos tipos de secreción láctea, los cuales se desarrollan desde el parto y hasta los diez días posparto. El precalostro se acumula en los alvéolos durante el último trimestre del embarazo, que luego pasa a ser Calostro y es la primera leche que se produce después del parto, se caracteriza por su gran aporte de proteínas. Durante la succión los recién nacidos extraen aproximadamente de 5 a 20 ml de calostro. Su alto contenido de inmunoglobulinas protege al recién nacido de infecciones y favorece la maduración de su sistema inmune. Luego, aparece la leche de transición, segregada desde el sexto al décimo día posparto, en el quinto día su producción aumenta llegando a un volumen de 700 ml/día entre los 15-30 días posparto, su composición varía hasta llegar a la leche madura, la cual será segregada desde el décimo día postparto hasta el momento del destete. La leche pre término, está presente en mujeres que tuvieron parto prematuro. Está compuesta por

vitaminas liposolubles, lactoferrina e IgA, y es deficiente en lactosa y Vitamina C. (13)

1.2- Beneficios de la lactancia materna

La leche materna aporta al infante en desarrollo, nutrientes esenciales para su cerebro, como el ácido graso esencial docosahexaenoico (DHA), que es utilizado por el sistema nervioso central para el crecimiento normal del cerebro. A su vez, la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses del niño, reduce el riesgo de desarrollar en el futuro, diabetes mellitus y otras enfermedades metabólicas. (14)

En la mujer, la lactancia materna presenta ventajas desde el punto de vista económico y de practicidad. A corto plazo ayuda a la recuperación física y reduce el riesgo de depresión post- parto. A largo plazo, contribuye a disminuir las probabilidades de desarrollar enfermedades como: osteoporosis, hipertensión, cáncer, diabetes, entre otras. (15)

El vínculo madre-hijo aumenta cuando las madres interactúan con sus hijos mientras amamantan. Los periodos prolongados de lactancia materna favorecen ese vínculo y generan mayor seguridad en él bebe. (16)

1.3 - Los primeros 1000 días

Durante los primeros 1000 días el niño obtiene los beneficios nutricionales e inmunológicos necesarios para su vida, desarrolla la inteligencia y los hábitos alimentarios perdurables. En esta etapa se forman órganos y tejidos, así como también el potencial intelectual y físico de cada persona. (17)

Las mujeres deben tener una correcta alimentación previo y durante el embarazo para garantizar una buena salud a su bebé. La suplementación de hierro y ácido fólico debe estar garantizada en esta etapa. Luego, durante la lactancia materna prevenir infecciones y favorecer el vínculo madre e hijo. (18)

La alimentación complementaria debe iniciarse a los 6 meses con alimentos naturales, de forma paulatina. La alimentación infantil debe realizarse en familia para estimular el apetito y los buenos hábitos alimentarios. (19)

1.4- Alimentación materna

La alimentación de la mujer durante el embarazo y periodo de lactancia, y la del niño en los primeros 1000 días (primeros 2 años de vida) se relacionan y resultan cruciales para el desarrollo y salud del niño durante ese momento y su futuro. Las mujeres durante la lactancia presentan requerimientos nutricionales adicionales similares a los de una mujer embarazada, pero estos, son específicos en función de la producción láctea. (20)

El volumen de producción láctea, independientemente del tamaño de las glándulas mamarias, en mujeres bien alimentadas y con buen estímulo de succión por parte del lactante, pueden ser en promedio de 800 ml de leche materna por día, a partir del primer mes posparto. Existen distintos factores que modifican el volumen de secreción láctea, uno de ellos es el estado nutricional materno. En mujeres mal alimentadas y/o desnutridas el volumen de producción láctea estará reducido en comparación a aquellas mujeres que se encuentren bien alimentadas. (21)

Las recomendaciones nutricionales y de energía de la mujer lactante están aumentadas en función de las demandas para producir diariamente la secreción láctea. Las mujeres en periodo de lactancia necesitan ingerir 500 kcal/ día adicionales. Los hidratos de carbono deben asegurar un aporte de 210 grs durante la lactancia para evitar cetosis. En cuanto a las proteínas se incrementan a partir del segundo trimestre de embarazo en 25 gramos diarios que se mantienen durante la lactancia. Las grasas deben cubrir hasta el 35 % del VCT. Y en cuanto al consumo de agua, las necesidades de líquidos también aumentan, se debe aportar un total de 3100 ml de agua por día.(22)

2-Estado del arte

Según la segunda encuesta nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2) el inicio de lactancia materna en nuestro país presentó valores elevados (96%), este porcentaje hace referencia a la valoración que tiene la población argentina sobre la importancia de la lactancia materna para la salud de los niños durante las primeras horas de vida, esto ayuda a disminuir la morbi- mortalidad neonatal y a lograr un óptimo desarrollo en el niño. La encuesta reveló información de niños

entre 0 y 23 meses mediante un cuestionario realizado a la madre. Se analizó inicio de la lactancia materna, inicio de la lactancia materna en la primera hora de vida, lactancia materna exclusiva, entre otros. (23)

Una revisión bibliográfica sobre La situación alimentaria nutricional de embarazadas y madres en periodo de lactancia de la República Argentina lanza los siguientes resultados, que fueron obtenidos por distintas encuestas como las ENNyS. Las principales problemáticas fueron: anemia por déficit de hierro, exceso de peso e ingesta inadecuada de hierro, calcio, fibra, vitamina A y C y excesivo consumo de azúcares, sodio y grasas saturadas. No se encontró información sobre la ingesta de ácidos grasos omega 3. En el embarazo la mujer crea una demanda de nutrientes críticos como: ácido fólico, hierro, vitamina D, yodo y calcio, los cuales son indispensables para lograr un óptimo desarrollo neonatal. Durante la lactancia la demanda de nutrientes aumenta y potencia el volumen de secreción láctea, por este motivo es importante una correcta alimentación materna, rica en vegetales, frutas, legumbres, cereales integrales, semillas, agua, etc. (24)

METODOLOGÍA

Diseño de investigación

Diseño No experimental - transversal

Alcance de la investigación

Descriptivo

SELECCIÓN DE LA MUESTRA

Población

Mujeres que hayan sido madres. Durante el mes de agosto y septiembre del año 2022, de la República Argentina

Tipo de muestreo

No probabilístico, por conveniencia y bola de nieve.

Muestra

Mujeres entre 20-35 años, que estén transitando los 1000 mil días del niño, durante el mes de agosto y septiembre del año 2022, en el partido de Tigre, provincia de Buenos Aires.

CRITERIOS

De Inclusión

Mujeres entre 20-35 años.

Residentes en el partido de Tigre.

Madres recientemente o hace 2 años.

Mujeres que estén o hayan transitado el periodo de Lactancia Materna

De exclusión

Mujeres que no hayan podido amamantar a sus hijos.

Mujeres que no hayan convivido con sus hijos durante el periodo de los 1000 días

Mujeres que tengan recursos excesivamente bajos.

Mujeres que no comprendan la encuesta o tengan dificultad para leer.

Mujeres con diagnóstico de enfermedad neurológica.

Mujeres que hayan adoptado.

De eliminación

Mujeres que por algún motivo no lleguen a completar la encuesta.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables Sociodemográficas

Variable	Conceptualización	Tipo de variable	Resultados	Obtención de datos
Edad	Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales	Cuantitativa ordinal	20 a 25 años 26 a 30 años 31 a 35 años	Cuestionario de elaboración propia
Cantidad de hijos	Número de hijos nacidos vivos que ha tenido la madre a lo largo de su vida contando el parto del nacimiento considerado.	Cuantitativa discreta	1 2 3 Más de 3	Cuestionario de elaboración propia
Ocupación	Trabajo, empleo, oficio.	cualitativa dicotómica	si no	Cuestionario de elaboración propia

Variables de estudio

Dimensión	Variable	Conceptualización	Tipo de variable	Resultados	Obtención de datos
LACTANCIA MATERNA	Tipo de lactancia materna	Lactancia materna exclusiva Lactancia materna parcial	Cualitativa dicotómica	SI NO SI NO	Cuestionario de elaboración propia
	Periodo de lactancia materna	Tiempo en que el bebé toma leche materna	cuantitativa continua	menos de 3 meses del niño/a. Hasta los 3 meses del niño/a. Hasta los 6 meses del niño/a. Hasta los 12 meses del niño/a. Más de 12 meses del niño/a.	Cuestionario de elaboración propia
FÓRMULAS INFANTILES	Periodo de administración	alimento para lactantes que es adecuado para sustituir	cuantitativa continua	menos de 3 meses de vida	Cuestionario de elaboración propia

		total o parcialmente a la leche humana, satisfaciendo las necesidades nutritivas normales del lactante.		del niño/a Durante los 3 y 6 meses de vida del niño/a Durante los 6 y 12 meses de vida del niño/a.	
	Tipo de fórmula	Variedad de fórmulas infantiles	Cualitativa nominal	fluida en polvo	Cuestionario de elaboración propia
	Motivo de administración	Cuando no se realiza la alimentación al pecho	cualitativa nominal	Falta de leche materna. No tuvo ganas de amamantar. Vuelta al trabajo luego de los 3 meses del niño/a. Falta de información. Otros motivos.	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de frutas	fruto comestible de ciertas plantas	cuantitativa discreta	1 porción por día.	Cuestionario de elaboración propia

PATRONES ALIMENTARIOS DE LA MUJER DURANTE EL PERIODO DE LACTANCIA MATERNA (frecuencia de consumo)		cultivadas		De 2 a 3 porciones por día. De 2 a 3 porciones por semana. . De 4 a 6 porciones por semana. . No consume/consumió.	
	Consumo de verduras	Hortaliza, especialmente la de hojas verdes	cuantitativa discreta	. 1 porción por día. De 2 a 3 porciones por día. De 2 a 3 porciones por semana. . De 4 a 6 porciones por semana. . No consume	Cuestionario de elaboración propia

				e/consumió.	
	Consumo de legumbres (lentejas, porotos, garbanzos, etc)	Fruto o semilla que se cría en vainas.	cuantitativa discreta	1 porción por día. De 2 a 3 porciones por semana. . De 4 a 5 porciones por semana. . No consume/consumió.	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de fideos y arroz	Planta gramínea cultivada principalmente por su grano, muy utilizado en la alimentación humana y animal, y de la que existen numerosas especies, como el trigo y la cebada.	cuantitativa discreta	1 porción al día. 2 o 3 porciones a la semana. 4 a 5 porciones a la semana. No consumió.	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de ultra	Que ha sido objeto de	cualitativa ordinal	En cualquier	Cuestionario de elaboración

	procesados (galletas, snacks, golosinas, cubos de caldo, sopas instantáneas, salsas envasadas, etc.)	procesamiento.		r momento del día. En desayuno y merienda. Los fines de semana. No consume/consumió.	propia
	consumo de productos de pastelería (facturas, budines, tortas, tartas, etc)	Conjunto de pasteles o pastas.	cualitativa ordinal	Todos los días. Los fines de semana. En ocasiones especiales. No consume/consumió	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de bebidas azucaradas (coca cola- sprite- jugos en polvo- aguas saborizadas, etc)	Líquido que se bebe.	cuantitativa discreta	1 porción al día. 2 a 3 porciones al día. Solo los fines de semana. No consumió.	Cuestionario de elaboración propia.

	consumo de agua	Líquido transparente, incoloro, inodoro e insípido en estado puro, cuyas moléculas están formadas por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno, y que constituye el componente más abundante de la superficie terrestre y el mayoritario de todos los organismos vivos.	cuantitativa DISCRET A	2 vasos al día Entre 4 y 6 vasos al día. 8 vasos por día. solo con las comidas principales No consume/ consumió agua.	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de carnes rojas (vaca)	carne comestible de res vacuna, porcina, ovina o caballo y generalmente adulta.	cuantitativa discreta	1 porción al día. De 2 a 3 porciones por semana. De 4 a 6 porciones por semana. No consumió	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de carnes blancas (pollo-	carne comestible de algunas	cuantitativa discreta	1 porción	Cuestionario de elaboración propia

	pescado)	reses tiernas o de ave o pescado		al día. De 2 a 3 porciones por semana. De 4 a 6 porciones por semana. No consumió	
	Consumo de sal de mesa	Sustancia, consistente en cloruro sódico, ordinariamente blanca, cristalina, de sabor propio, muy soluble en agua, que se emplea para sazonar y conservar alimentos, es muy abundante en las aguas del mar y también se encuentra en la corteza terrestre.	cualitativa dicotómica	si algunas veces no.	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de azúcar de mesa	Sustancia cristalina perteneciente al grupo químico de los hidratos de carbono, de sabor	cualitativa nominal	sí, con infusiones. (mate-café) Algunas veces. Consum	Cuestionario de elaboración propia

		dulce y de color blanco en estado puro, soluble en el agua, que se obtiene de la caña dulce, de la remolacha y de otros vegetales.		e/ consumi ó edulcora nte. .	
	consumo de tabaco	Producto elaborado con las hojas curadas del tabaco y que suele fumarse.	cualitativa dicotómic a	Si algunas veces No	Cuestionario de elaboración propia
	consumo de alcohol	Bebida que contiene alcohol, en oposición implícita a las que no lo contienen.	cualitativa dicotómic a	si algunas veces no	Cuestionario de elaboración propia
	Cantidad de comidas al día	Lo que se come y bebe para nutrirse	cuantitati va discreta	1 comida al día 2 comidas al día 3 comidas al día 4 comidas al día más de 4 comidas al día	Cuestionario de elaboración propia

	Misma comida que el resto de la familia	Lo que se come y bebe para nutrirse	cualitativa dicotómica	siempre algunas veces nunca	Cuestionario de elaboración propia
PATRONES ALIMENTARIOS DE LA MUJER DURANTE EL PERIODO ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA DEL NIÑO/A (6 meses de vida) (frecuencias de consumo)	Consumo de agua	Líquido transparente, incoloro, inodoro e insípido en estado puro, cuyas moléculas están formadas por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno, y que constituye el componente más abundante de la superficie terrestre y el mayoritario de todos los organismos vivos.	cuantitativa discreta	2 vasos por día entre 4 y 6 vasos por día. 8 vasos por día solo con las comidas principales (almuerzo y cena) No consume/consumió agua	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de frutas	Fruto comestible de ciertas plantas cultivadas	cualitativa ordinal	1 porción por día. De 2 a 3 porciones por día. De 2 a 3 porciones por	Cuestionario de elaboración propia

				<p>semana. De 4 a 6 porciones por semana. No consume/consumió.</p>	
	Consumo de vegetales	Hortaliza, especialmente la de hojas verdes	cuantitativa discreta	<p>1 porción por día. De 2 a 3 porciones por día. De 2 a 3 porciones por semana. De 4 a 6 porciones por semana. No consume/consumió.</p>	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de legumbres (lentejas-porotos-garbanzos-etc.)	Fruto o semilla que se cría en vainas.	cuantitativa discreta	<p>1 porción por día. De 2 a 3 porciones por semana. De 4 a 6 porciones</p>	Cuestionario de elaboración propia

				s por semana. No consume/consumió.	
	Consumo de cereales integrales (fideos- pan- arroz-etc)	Planta gramínea cultivada principalmente por su grano, muy utilizado en la alimentación humana y animal, y de la que existen numerosas especies, como el trigo y la cebada.	cuantitativa discreta	1 porción al día. De 2 o 3 porciones a la semana. De 4 a 6 porciones a la semana. No consumió.	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de carnes rojas (vaca)	carne comestible de res vacuna, porcina, ovina o caballar y generalmente adulta.	cuantitativa discreta	1 porción por día. De 2 a 3 porciones por semana. De 4 a 6 porciones por semana. No consumió.	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de carnes blancas (pollo-pescado)	carne comestible de res vacuna,	cuantitativa discreta	. 1 porción por día. De 2 a 3	Cuestionario de elaboración propia

		porcina, ovina o caballar y generalmente adulta.		porciones por semana. De 4 a 6 porciones por semana. No consumió.	
	Consumo de sal de mesa	Sustancia, consistente en cloruro sódico, ordinariamente blanca, cristalina, de sabor propio, muy soluble en agua, que se emplea para sazonar y conservar alimentos, es muy abundante en las aguas del mar y también se encuentra en la corteza terrestre.	cualitativa dicotómica	si algunas veces no	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de azúcar de mesa	Sustancia cristalina perteneciente al grupo químico de los hidratos de carbono, de sabor dulce y de	cualitativa ordinal	sí, con infusiones. (mate-café) Algunas Veces. Consumí	Cuestionario de elaboración propia

		color blanco en estado puro, soluble en el agua, que se obtiene de la caña dulce, de la remolacha y de otros vegetales		edulcorante.	
	Consumo de bebidas azucaradas (coca cola- sprite- jugos en polvo- aguas saborizadas, etc	Líquido que se bebe.	cuantitativa discreta	1 porción al día. De 2 a 3 porciones al día. Solo los fines de semana. No consumió.	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de galletitas	Que ha sido objeto de procesamiento.	cualitativa ordinal	. En cualquier momento del día. En desayuno y merienda. Los fines de semana. No consum	Cuestionario de elaboración propia

				e/consumió.	
	Consumo de productos de pastelería (facturas, budines, tortas, tartas, etc.)	Conjunto de pasteles o pastas.	cualitativa ordinal	Todos los días. En ocasiones especiales. Los fines de semana. No consume/consumió.	Cuestionario de elaboración propia.
	Consumo de alcohol	Bebida que contiene alcohol, en oposición implícita a las que no lo contienen.	cualitativa dicotómica	si algunas veces no	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de tabaco	Producto elaborado con las hojas curadas del tabaco y que suele fumarse.	cualitativa dicotómica	si algunas veces no	Cuestionario de elaboración propia
COMIDAS	Comida casera	Que se hace o cría en casa o pertenece a ella	cualitativa dicotómica	Todos los días. Solo los fines de	Cuestionario de elaboración propia

EN FAMILIA				semana .2 o 3 veces por semana . nunca	
	Cantidad de personas que comen	Cada una de las personas que comen en una misma mesa.	cualitativa nominal	Todos los miembros de la familia. Algunos miembros de la familia.	Cuestionario de elaboración propia
	Tipos de comida	Lo que se come y bebe para nutrirse	cualitativa nominal	Todos comen lo mismo El niño/a come algo distinto	Cuestionario de elaboración propia
	Tipo de bebida que se consume	Líquido que se bebe.	cualitativa nominal	Todos beben lo mismo. El niño/niña bebe algo distinto.	Cuestionario de elaboración propia
	Métodos de cocción	Acción y efecto de cocer o cocerse.	cualitativa nominal	vapor hervido horno frito todos	Cuestionario de elaboración propia

				los anteriores	
COMIDAS RELACIONADAS CON EL TRABAJO DE LA MADRE	Come con su hijo	Cada una de las personas que comen en una misma mesa.	cualitativa nominal	desayuno o almuerzo o merienda o cena solo comidas principales todas las comidas .	Cuestionario de elaboración propia
	Come fuera del hogar	Comidas que se realizan fuera del hogar	cuantitativa discreta	1 vez por semana 2 o 3 veces a la semana Todos los días. no come fuera de casa	Cuestionario de elaboración propia

CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS

Los datos recolectados fueron a través de un cuestionario de elaboración propia realizado en Google forms, el cuál una vez finalizado fue enviado a 5 personas para realizar una prueba piloto, vía WhatsApp. Luego de esos resultados obtenidos completos e incompletos, el cuestionario se modificó y se divulgó llegando a recolectar un número total de 147 personas, de las cuales solo respondieron correctamente 123, siendo el número total de personas estudiadas.

El cuestionario fue divulgado a madres del partido de Tigre durante los meses de agosto y septiembre del año 2022, durante los distintos días de la semana, mediante redes sociales como Instagram y Facebook, WhatsApp, E-mails a personas en la vía pública y centro de atención primaria de la salud de Don Torcuato.

Participaron de este cuestionario, familiares, amigas, conocidas que también ayudaron en la divulgación, que cumplían con los requisitos y aceptaron responder sin problemas.

Los datos recolectados se descargaron a una planilla de Excel donde se analizaron todas las respuestas de esas 123 personas que finalizaron el cuestionario correctamente. El análisis fue mediante tablas de frecuencia absoluta, relativa y porcentual, luego representado en gráficos de barra o torta según cada variable.

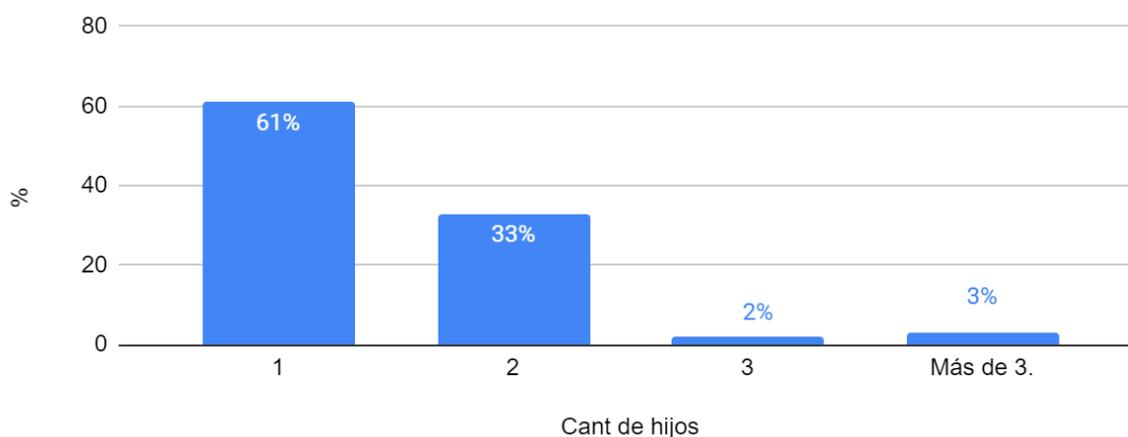
RESULTADOS

Se llegó a un total de 123 mujeres encuestadas de las cuales, el 51 % pertenecen al rango etario de 26 a 31 años.

En cuanto a la ocupación, más de la mitad de la muestra se encuentra trabajando actualmente, representando el 71 % de mujeres encuestadas.

Con respecto a la cantidad de hijos de las mujeres encuestadas, el 61 % tiene al menos un hijo, tal como se muestra en el gráfico 1.

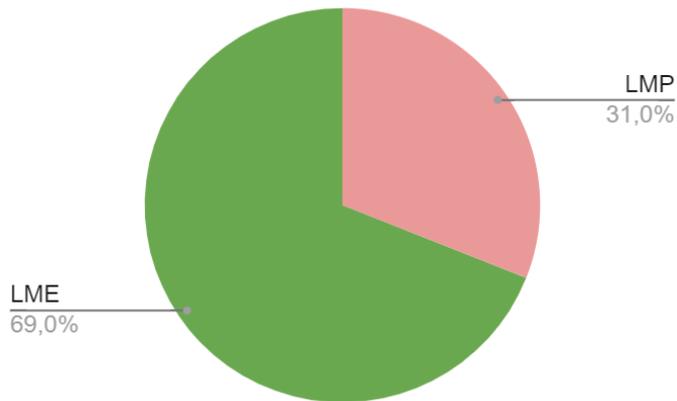
Gráfico 1. Porcentaje de la cantidad de hijos que presentan las mujeres encuestadas.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

Del total de 123 de mujeres encuestadas, el 94 % pudo amamantar a su hijo/a y solo un 6% no. Del total se diferencian las 85 mujeres que realizaron LME (lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses) y las 38 que realizaron LMP (lactancia materna parcial), dando como resultado los porcentajes que se pueden observar en el gráfico 2.

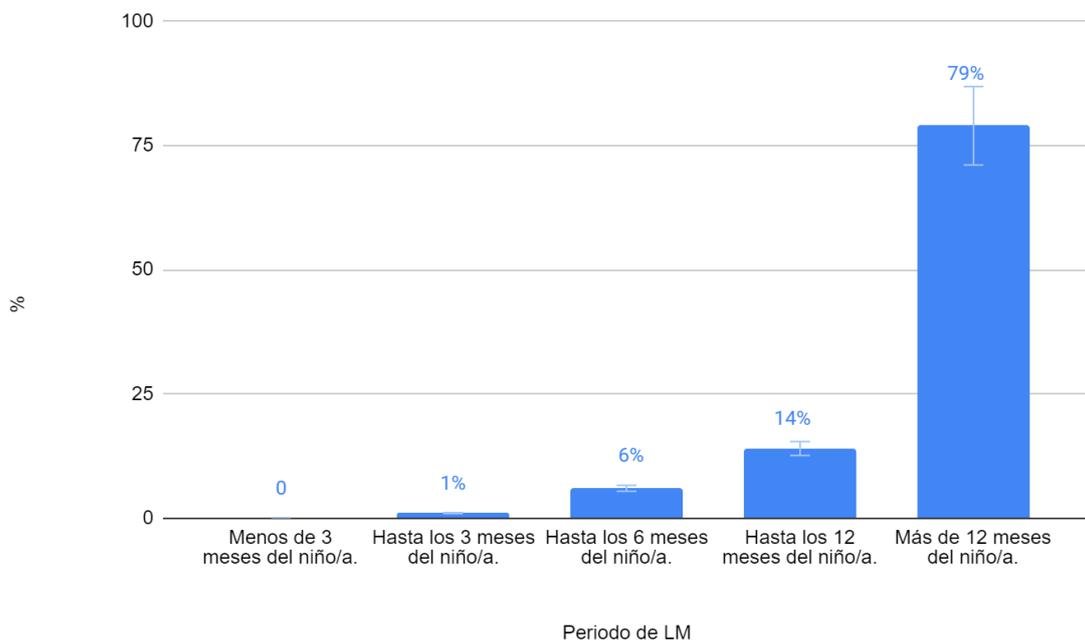
Gráfico 2: Porcentaje de mujeres de la muestra que realizaron LME y LMP.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

De las mujeres que pudieron amamantar a sus hijos de la muestra se obtuvo el tiempo de duración de la lactancia materna, tal como se puede observar en el gráfico 3.

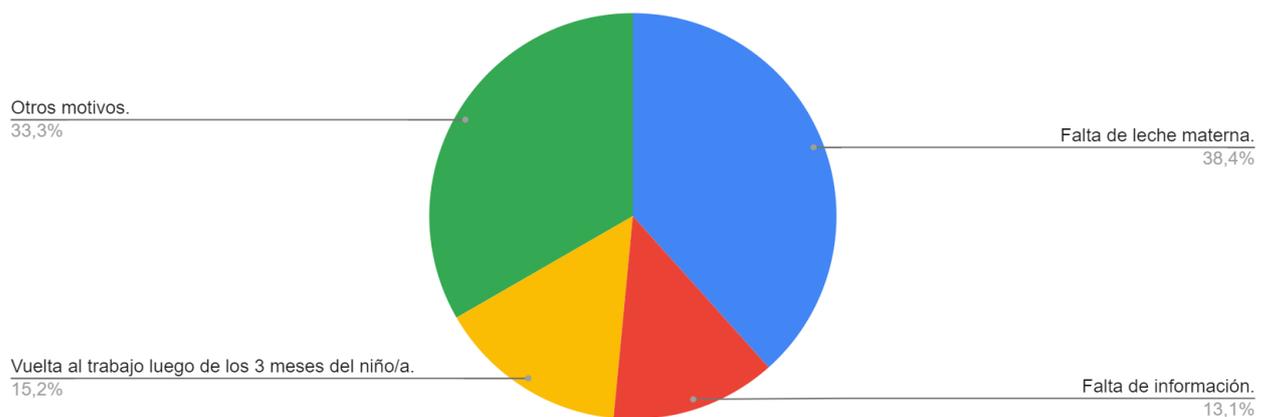
Gráfico 3: Distribución porcentual del periodo de lactancia materna de las mujeres encuestadas.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

En relación a las 38 mujeres encuestadas que realizaron LMP los motivos de abandono de la lactancia materna se ven reflejados en el gráfico 4.

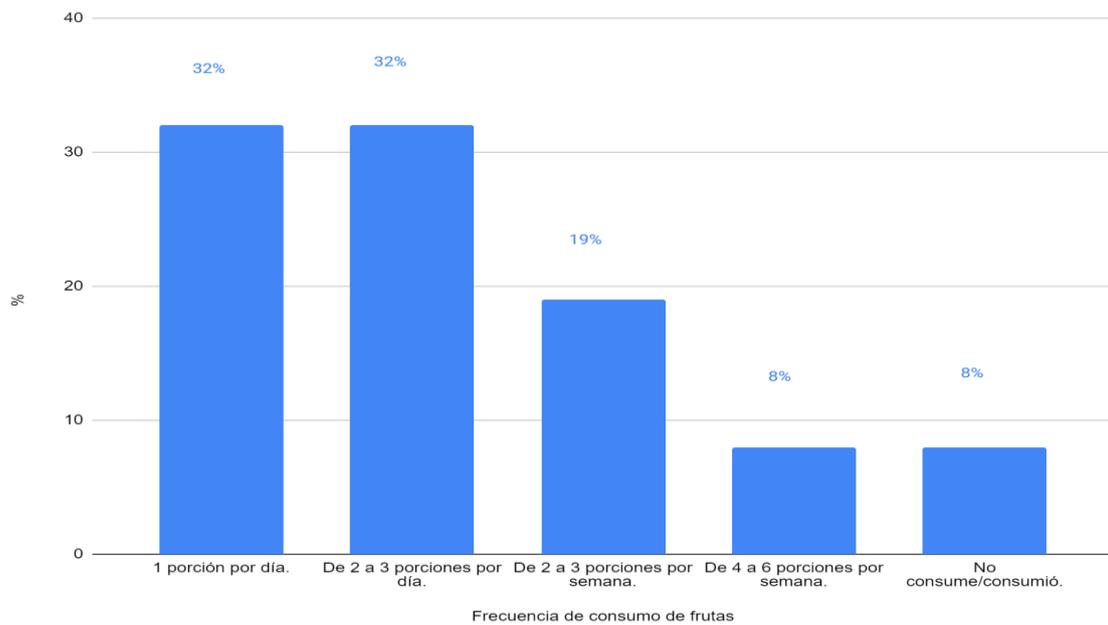
Gráfico 4: Motivos de abandono de la lactancia materna de las mujeres encuestadas, representado en porcentaje.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo

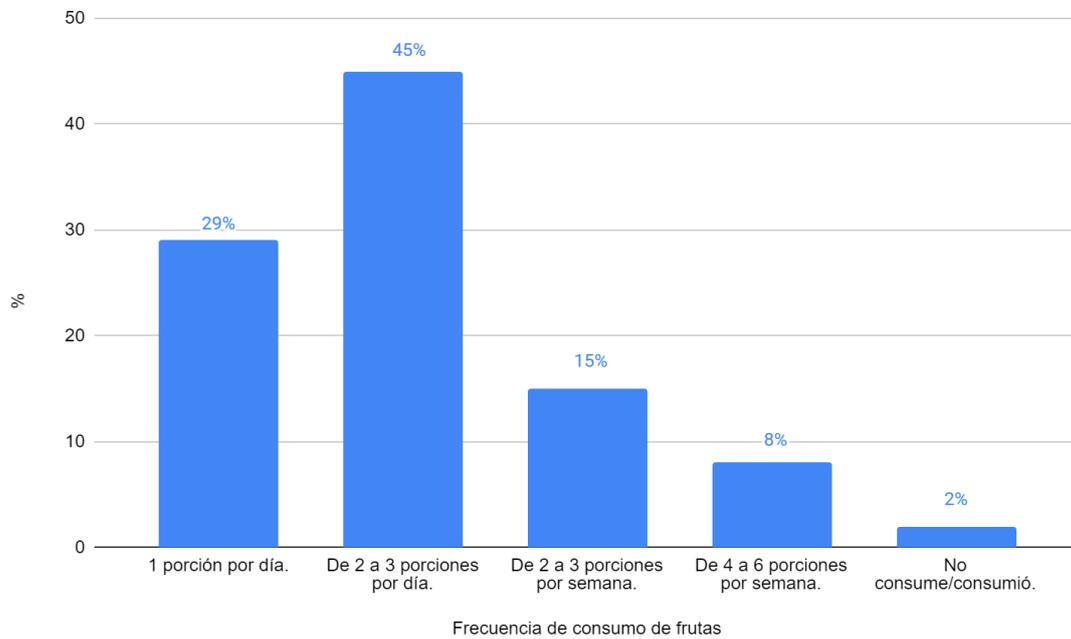
El análisis de la frecuencia de consumo de frutas en mujeres de la muestra, arrojó que durante el periodo de lactancia materna existió un consumo promedio de 1 a 3 frutas por día y durante la alimentación complementaria de 2 a 3 porciones por día, lo cual se puede observar en el gráfico 5 y 6.

Gráfico 5: Frecuencia porcentual del consumo de frutas durante el periodo de lactancia materna de las mujeres encuestadas.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

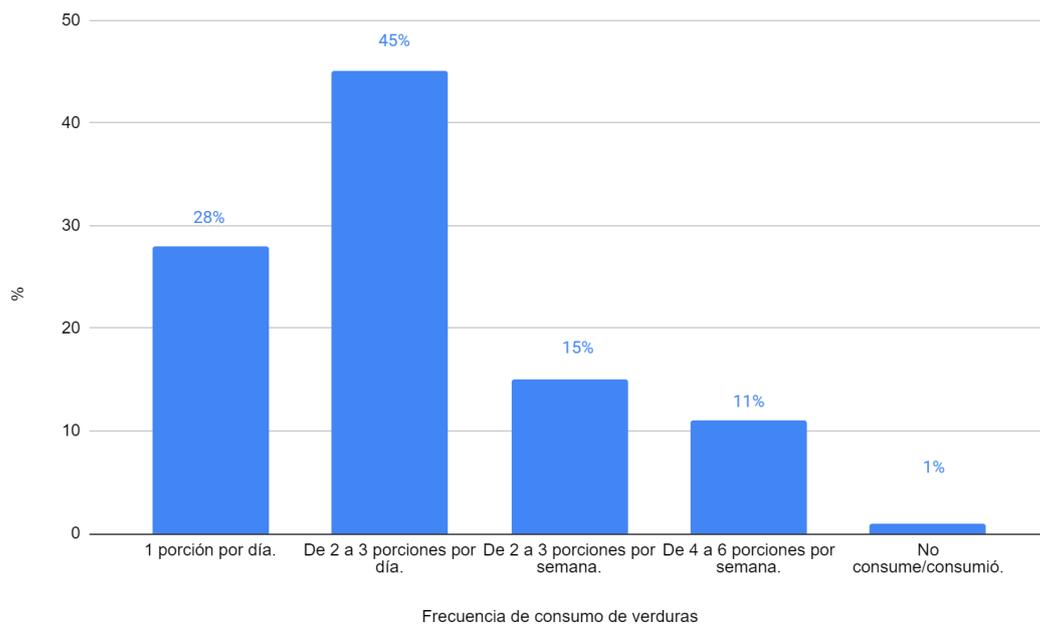
Gráfico 6: Frecuencia porcentual del consumo de frutas durante el periodo de alimentación complementaria del niño/a de las mujeres encuestadas.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

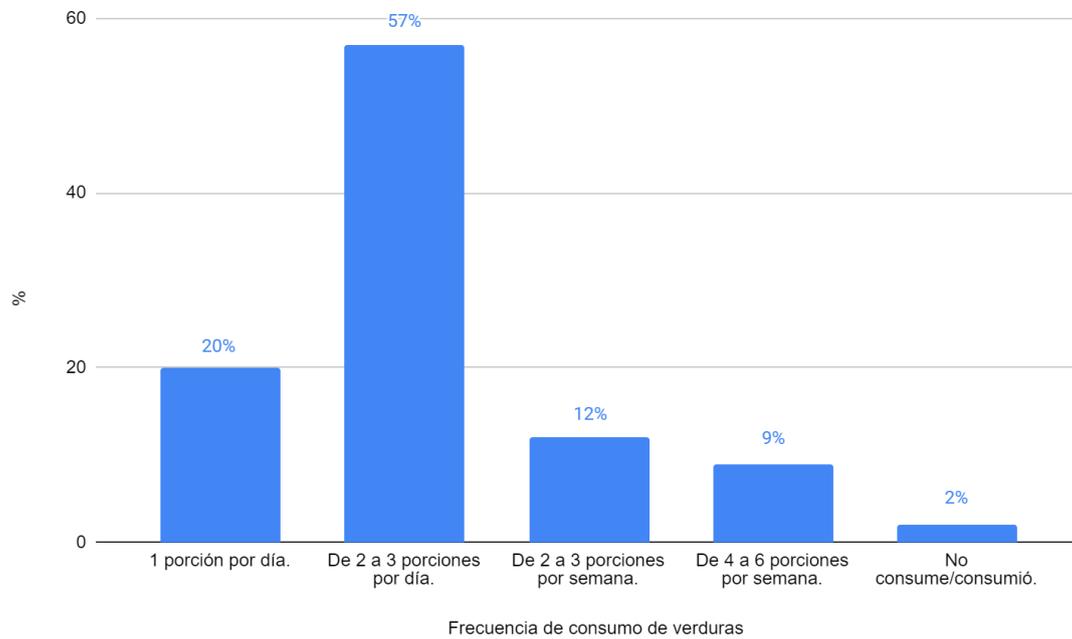
En cuanto a la frecuencia consumo de verduras tanto durante el periodo de lactancia materna como durante la alimentación complementaria del niño/a, en las mujeres de la muestra fue de 2 a 3 porciones al día, según lo muestra el gráfico 7 y 8.

Gráfico 7: Frecuencia porcentual del consumo de verduras durante el periodo de lactancia materna de mujeres encuestadas.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

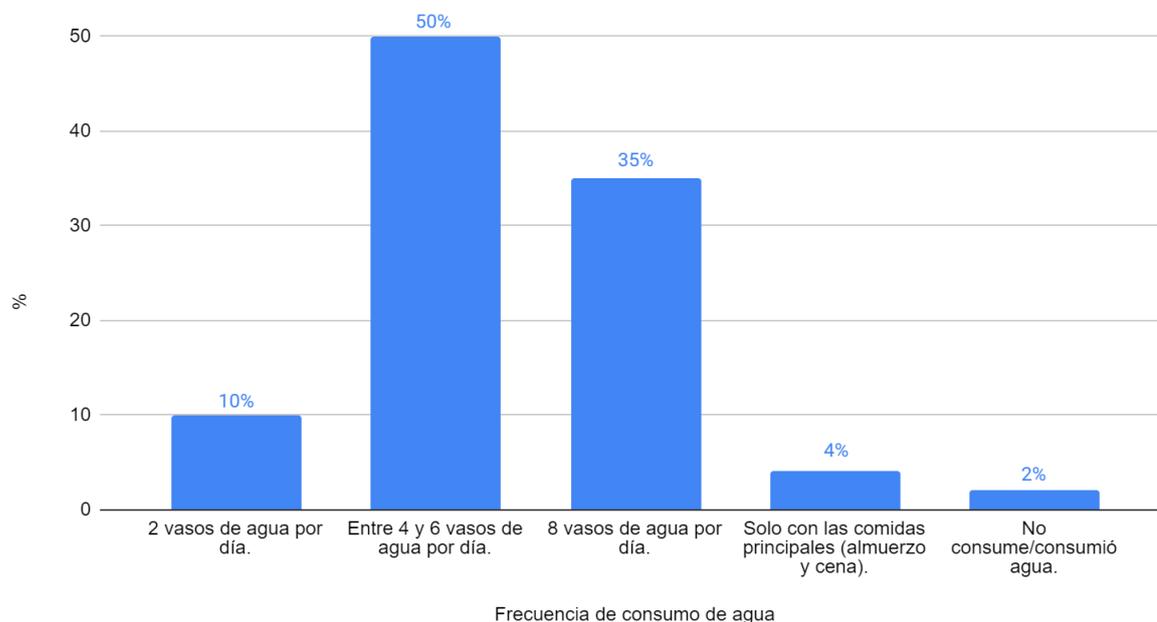
Gráfico 8: Frecuencia porcentual del consumo de verduras durante el periodo de alimentación complementaria del niño/a de mujeres encuestadas.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

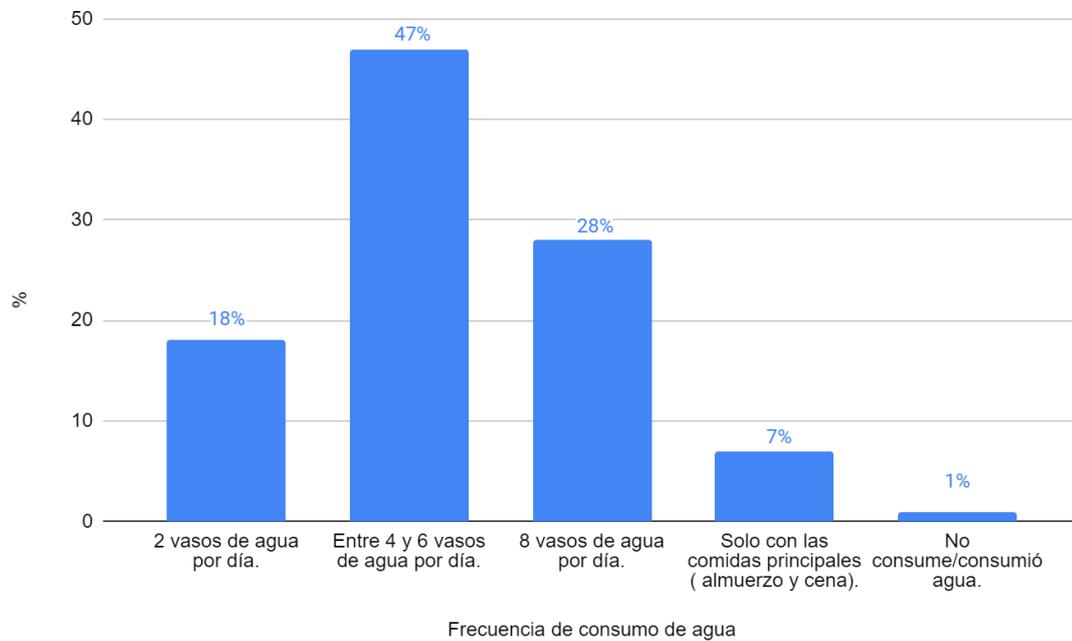
En cuanto al consumo de agua durante el periodo de lactancia materna y de alimentación complementaria del niño/a, se arrojó el siguiente resultado, la mayoría de las mujeres encuestadas consumieron de 4 a 6 vasos por día en ambos periodos, viéndose reflejado en el gráfico 9 y 10.

Gráfico 9: Frecuencia porcentual de consumo de agua durante el periodo de lactancia materna de mujeres encuestadas.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo

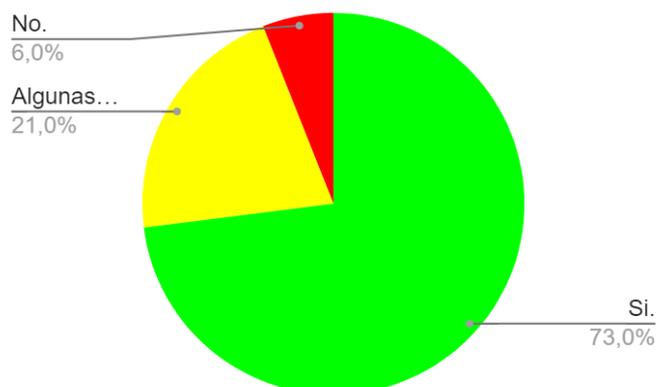
Gráfico 10: Frecuencia porcentual de consumo de agua durante el periodo de alimentación complementaria del niño/a de mujeres encuestadas.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

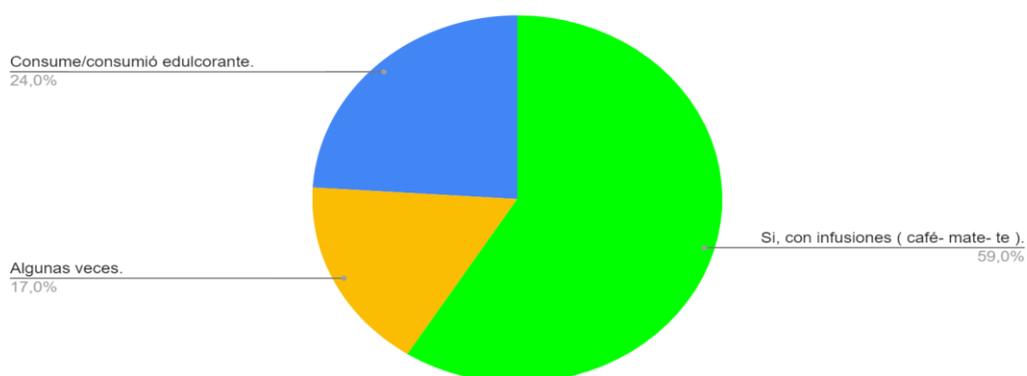
Respecto a la frecuencia de consumo de sal y azúcar de mesa durante el periodo de lactancia materna y de alimentación complementaria del niño/a de las mujeres encuestadas, la mayoría de las respuestas fueron afirmativas. Las mismas se ven reflejadas en los gráficos

Gráfico 11: Frecuencia porcentual de consumo de Sal de mesa durante el periodo de lactancia materna de mujeres encuestadas.



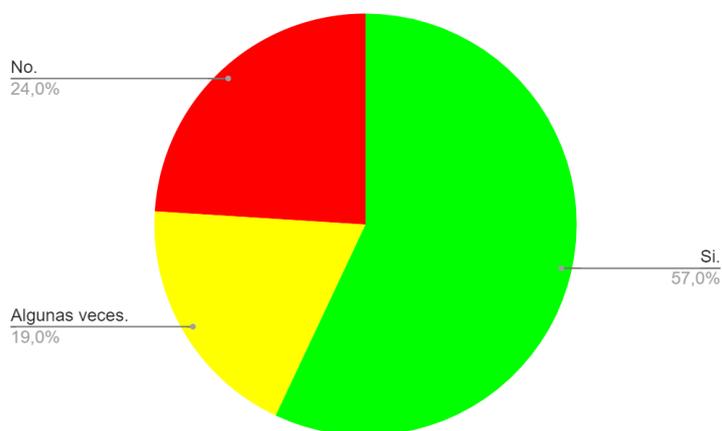
Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

Gráfico 12: Frecuencia porcentual de consumo de Azúcar de mesa durante el periodo de lactancia materna de mujeres encuestadas.



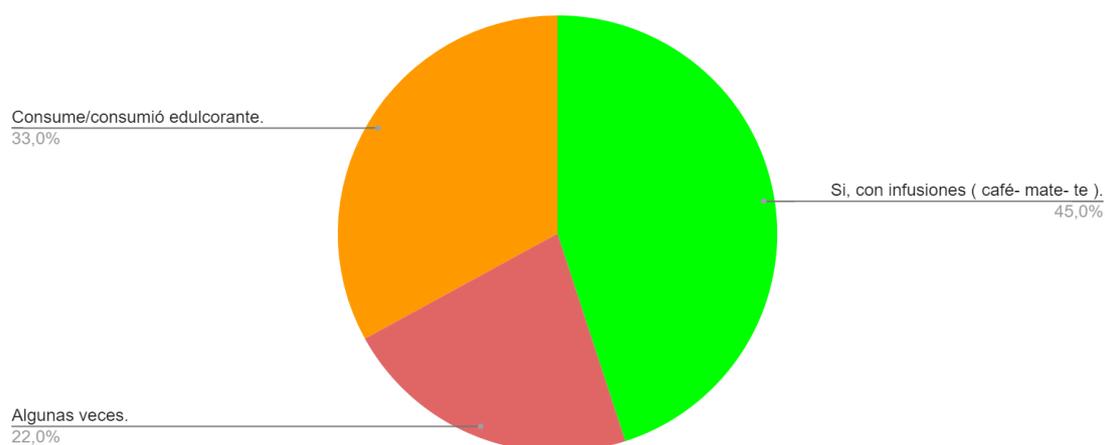
Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

Gráfico 13: Frecuencia porcentual de consumo de Sal de mesa durante el periodo de alimentación complementaria del niño/a de mujeres encuestadas.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

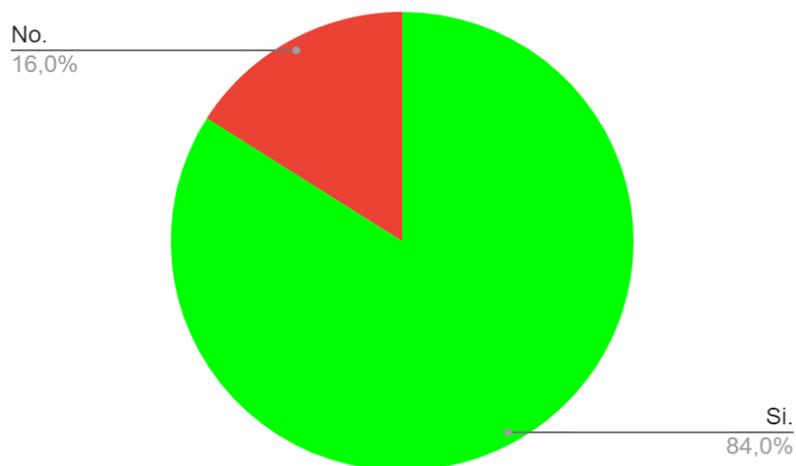
Gráfico 14: Frecuencia porcentual de consumo de azúcar de mesa durante el periodo de alimentación complementaria del niño/a de mujeres encuestadas.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

Con respecto a las modificaciones a la hora de comer durante la lactancia materna y durante el periodo de alimentación complementaria, las mujeres encuestadas refieren haber mantenido los mismos hábitos alimentarios en ambas etapas, lo cual se ve reflejado en el gráfico 15.

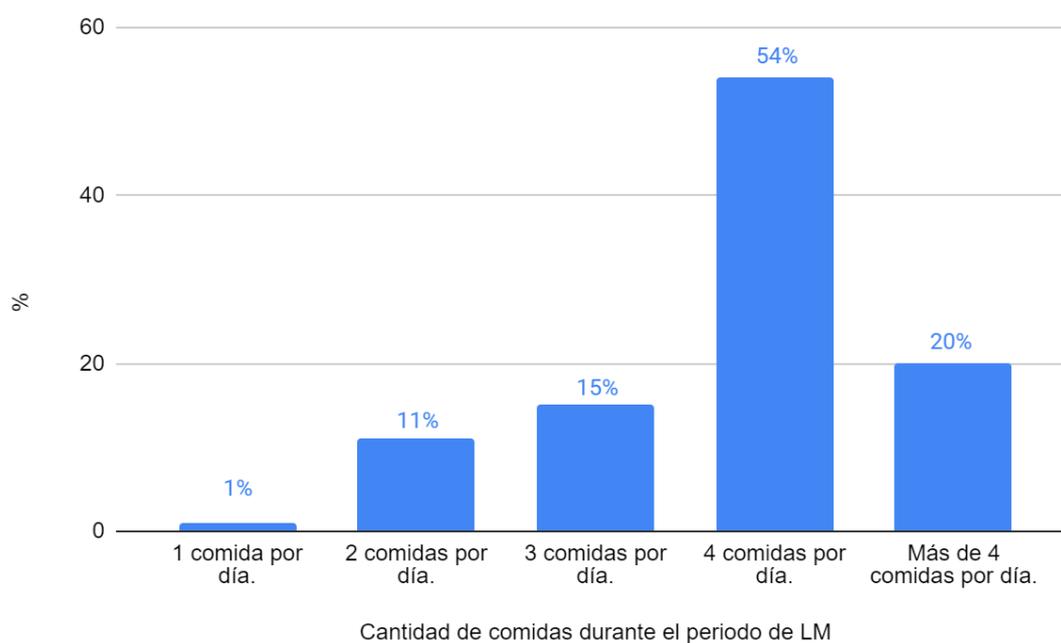
Gráfico 15: Porcentaje de mujeres encuestadas que mantuvieron y no mantuvieron los mismos hábitos alimentario durante el periodo de lactancia materna y en el periodo de alimentación complementaria del niño/a.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

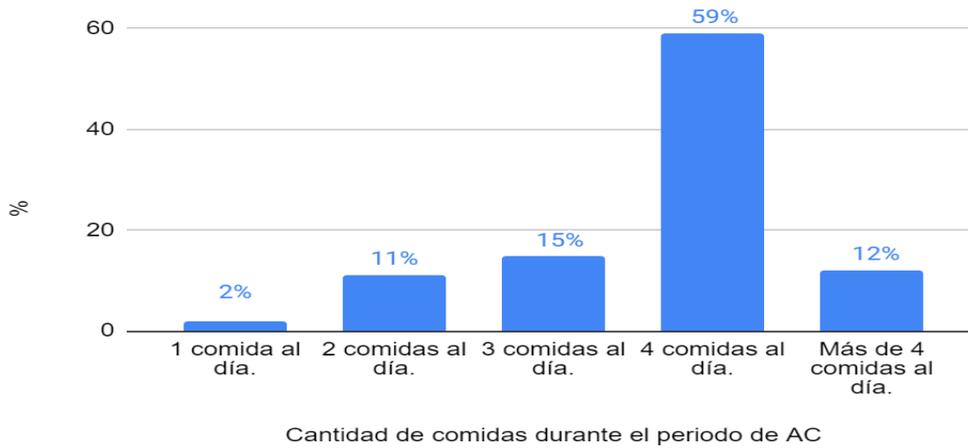
Respecto a las modificaciones a la hora de comer durante el periodo de lactancia materna y alimentación complementaria, las mujeres encuestadas refieren haber realizado 4 comidas diarias en ambos periodos y haber consumido la misma comida que el resto de la familia. Esto se puede ver reflejado en los gráficos 16,17,18 y 19.

Gráfico 16: Porcentaje de la cantidad de comidas diarias realizadas por mujeres encuestadas durante el periodo de LM



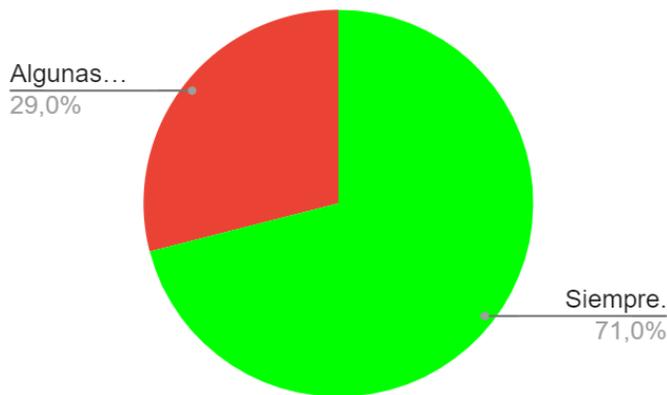
Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

Gráfico 17: Porcentaje de la cantidad de comidas diarias realizadas por mujeres encuestadas durante el periodo de AC



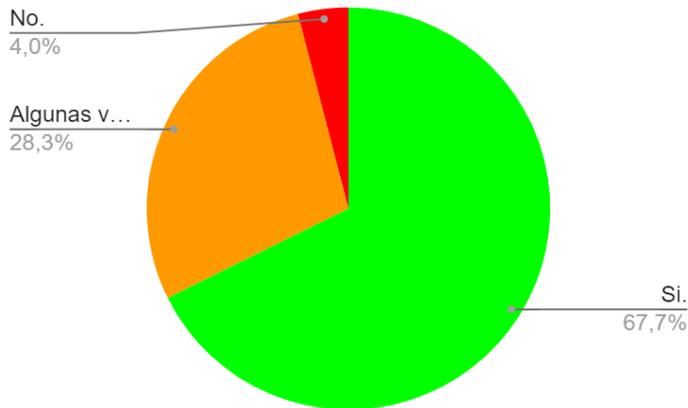
Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

Gráfico 18: Porcentaje de mujeres de la muestra que consumieron la misma comida que el resto de su familia durante el periodo de lactancia materna.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

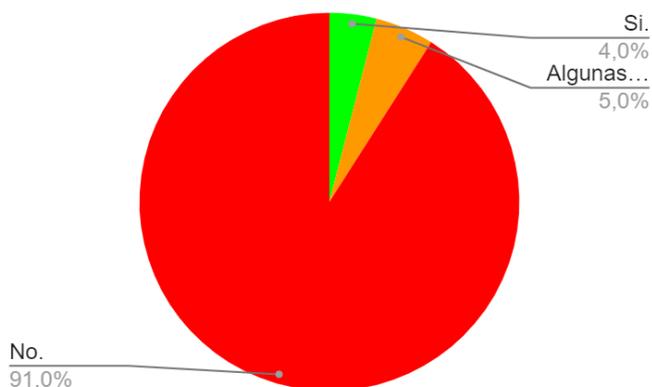
Gráfico 19: Porcentaje de mujeres de la muestra que consumieron la misma comida que el resto de su familia durante el periodo de AC del niño/a.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

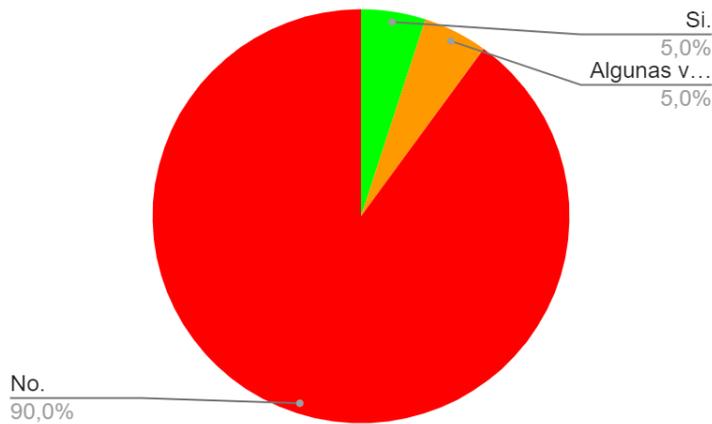
Con respecto al consumo de tabaco durante el periodo de lactancia materna y alimentación complementaria del niño/a de las mujeres de la muestra se obtienen la mayoría de las respuestas negativas, tal como se puede observar en los gráficos 20 y 21.

Gráfico 20: Porcentaje del consumo de tabaco durante el periodo de lactancia materna de las mujeres encuestadas.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

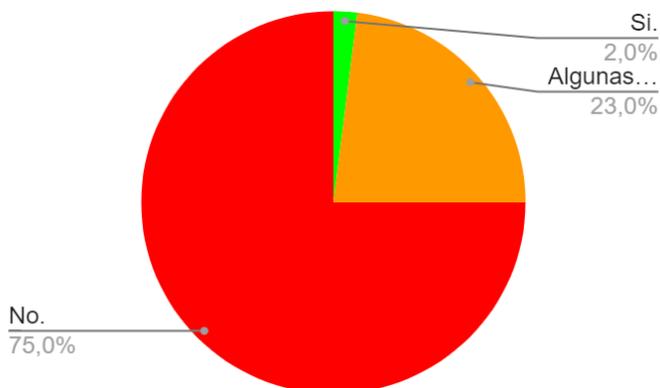
Gráfico 21: Porcentaje del consumo de tabaco durante el periodo de alimentación complementaria del niño/a de las mujeres encuestadas.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

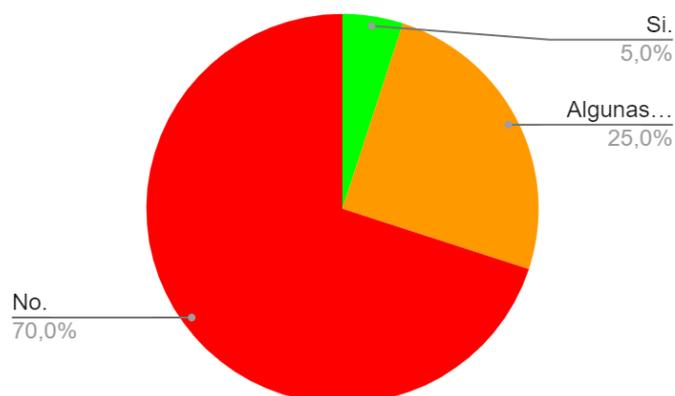
Con respecto al consumo de alcohol durante el periodo de lactancia materna y alimentación complementaria del niño/a de las mujeres encuestadas también se obtienen mayoría de respuestas negativas frente al consumo de alcohol. Esto se puede observar en los gráficos 22 y 23.

Gráfico 22: Porcentaje del consumo de alcohol durante el periodo de lactancia materna de las mujeres encuestadas.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

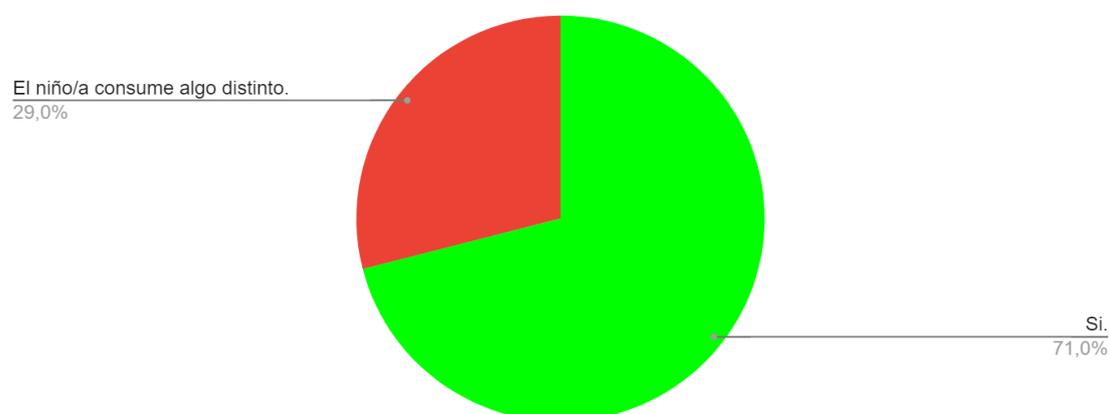
Gráfico 23: Porcentaje del consumo de alcohol durante el periodo de alimentación complementaria del niño/a de las mujeres encuestadas.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

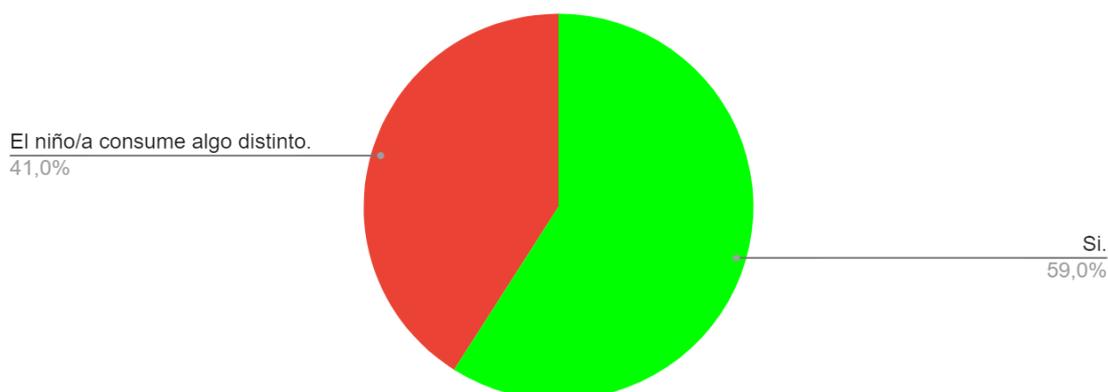
Con respecto a las comidas que las mujeres encuestadas realizan con sus hijos la mayoría refiere que el niño consume la misma comida que el resto de la familia, y también la misma bebida. Esto se puede ver reflejado en los gráficos 24 y 25.

Gráfico 24: Porcentaje de mujeres que consumen la misma comida que su hijo/s durante las comidas principales.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

Gráfico 25: Porcentaje de mujeres que consumen la misma bebida que su hijo/a durante las comidas principales.



Referencia: Gráfico de elaboración propia a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

Otros resultados

Con respecto a la frecuencia de consumo de legumbres durante el periodo de lactancia materna y durante el periodo de alimentación complementaria del niño/a, de las mujeres encuestadas, la mayoría respondió consumir de 2 a 3 porciones por semana en ambos periodos. El mismo resultado arrojó el consumo de cereales (fideos y arroz) en ambos periodos, pero fue mayor en consumo de arroz en ambos periodos.

La frecuencia de consumo de productos de galletitas dulces y productos de panaderías durante el periodo de lactancia materna y durante el periodo de alimentación complementaria arrojó que las galletitas se consumieron más en desayuno y merienda, en ambos periodos, y que los productos de panadería fueron elegidos solo en ocasiones especiales, también en ambos periodos, por las mujeres encuestadas

Respecto al consumo de bebidas azucaradas (jugos en polvo, aguas saborizadas y gaseosas) la frecuencia de consumo durante el periodo de lactancia materna de mujeres encuestadas fue que de aguas saborizadas y jugos en polvo la mayoría refirió no consumir. En cuanto al consumo de gaseosas, se dio solo en ocasiones especiales.

Con respecto a la frecuencia de consumo de carnes (roja, pollo y pescado) fue de 2 a 3 porciones por semana de carnes rojas y pollo y la mayoría de las mujeres encuestadas no consumió pescado durante el periodo de lactancia materna,

El 93 % de las mujeres encuestadas refiere realizar comida casera la mayoría de los días de la semana. En el 80 % de los casos todos los miembros de la familia forman parte de las comidas principales. Y la mayoría de las mujeres encuestadas realiza al menos 2 comidas con su hijo/s. Las mujeres refieren utilizar todos los métodos de cocción (horno, frito, vapor, hervido, etc.) a la hora de realizar la preparación de las comidas para sus hijos.

Discusión

El siguiente estudio muestra que, de 123 mujeres encuestadas, el 94 % logró amamantar a su hijo/a. Dividiéndose ese total en mujeres (n=123) que practican lactancia materna exclusiva (n=85) y lactancia materna parcial (n=38) y esto se debe a un sin fin de motivos por los cuales las mujeres abandonan temprano las lactancias. Estos motivos pueden ser: falta de leche materna, falta de información, dolor al amamantar, vuelta repentina al trabajo de la madre, entre otros.

En este trabajo obtuvimos como resultado que el mayor motivo por el cual se abandona la lactancia, se debe a la falta de leche materna de la mujer. Siendo el porcentaje obtenido 38.4 % del total de encuestadas que realizaron la práctica de lactancia materna parcial. El resto de las respuestas fueron, un 15,2% por volver al trabajo de forma temprana, un 13,1 % refiere una falta de información sobre la lactancia materna seguramente por parte de los profesionales de la salud y un 33,3 % refiere haber abandonado la lactancia por otros motivos.

Los obtenidos en la segunda encuesta nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2) realizada en el año 2019, sobre el inicio de la lactancia materna, arroja que entre aquellos niños que no iniciaron la lactancia materna o tuvieron un abandono repentino de la misma, los principales motivos reportados por las madres fueron “nunca pudo prenderse al pecho” (47.5%), “nunca tuve leche” (28,9%) y “me lo indicó el médico por un problema de salud mío” (11,2%). Lamentablemente la lactancia materna exclusiva (LME) sólo estuvo presente en el 43,7% de los niños menores de 6 meses.

Si lo comparamos con los resultados de este estudio aun siendo una cantidad mucho menor de personas encuestadas en comparación a una encuesta nacional, podemos ver que un 38.4 % refirió abandonar la lactancia por falta de leche materna. Y en la encuesta nacional un 28,9 % abandona por ese mismo motivo.

Otra revisión bibliográfica de distintos estudios científicos, sobre la Situación alimentaria nutricional de las embarazadas y madres en periodo de lactancia de Argentina, se encontró la importancia de garantizar una óptima nutrición desde la gestación hasta los 2 años de vida del niño, lo cual se ve reflejado en la alimentación materna.

Si comparamos esto con el trabajo realizado, podemos notar que la mayoría de las mujeres de la muestra practicaron una LME hasta más de los 12 meses del niño/a garantizando un aporte correcto de nutrientes tanto en el periodo de lactancia, los cuales se mantuvieron en la mayoría de los casos durante el periodo de Alimentación complementaria del niño, dando a entender que la alimentación materna repercute en la alimentación infantil de manera favorable, ya que los resultados obtenidos en las frecuencias de consumo estudiadas fueron saludables.

La fortaleza del estudio son las variables a investigar (periodo de lactancia, tipo de lactancia, patrones alimentarios de las madres, etc.) las cuales son de suma importancia para investigaciones futuras y necesarias para lograr una óptima alimentación en mujeres lactantes que luego repercutirá en el niño. La debilidad es no haber podido llegar a un número de muestras mayor, quizás por limitarse el estudio a una zona específica como lo fue el partido de Tigre.

Se evaluó que la población estudiada podría servir como futura investigación para ampliar la importancia de la alimentación saludable durante periodos claves como son la lactancia materna y los 1000 días del niño/a. Generando entornos saludables mediante distintas acciones comunitarias para llegar a más población que necesite la correcta información para evitar el abandono temprano de la lactancia y una correcta alimentación durante el periodo, promoviendo una lactancia materna exclusiva.

CONCLUSIÓN

En relación a los objetivos planteados las mujeres encuestadas consumen una amplia variedad de alimentos saludables durante los periodos de lactancia materna y alimentación complementaria del niño/a, lo cual beneficia el estado de salud materno y la elección de alimentos del niño en cada comida.

El consumo de frutas y verduras se ve potenciado en ambos periodos, así como también el de legumbres y carnes. Los gustos o preferencias alimentarias como el consumo de galletitas, facturas, gaseosas, comidas fuera de casa, etc. se dejan para ocasiones especiales, lo cual se ve reflejado en el estudio, siendo la comida saludable la que sobresale la mayoría del tiempo, según la frecuencia de consumo estudiada.

Las mujeres encuestadas que pasan más tiempo con sus hijos, cocinan de forma casera y habitual y, además, consumen la misma comida y bebida durante las comidas principales reforzarán la aceptación del niño hacia la misma comida, sin la necesidad de cocinar algo distinto para él, ya que, tiene el ejemplo del adulto.

BIBLIOGRAFÍA

1- Organización mundial de la Salud. Nutrición. Lactancia materna. Disponible en https://apps.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/es/index.html

2-7-23 Secretaria del gobierno de Salud. 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud ENNYS 2. (2019). Ministerio de Salud y desarrollo social. Argentina. Disponible en https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2019/10/0000001565cnt-ennys2_resumen-ejecutivo-20191.pdf

3-11-12-16 Francesca Mondello. Consuelo Carranza Gandara. Manual original: UNICEF Honduras. Adaptación UNICEF Ecuador 2012. Lactancia materna. Disponible en <https://www.unicef.org/ecuador/media/2611/file/Lactancia%20materna.pdf>

4-13- Arch Venez Puer Ped v.72 n.4 Caracas dic. 2009. Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría versión impresa ISSN 0004-0649. Disponible en http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06492009000400010

5- Nutrición Hospitalaria. Versión On-line ISSN 1699-5198. Versión impresa ISSN 0212-1611. Nutr. Hosp. vol.36 no.1 Madrid ene./feb. 2019 Epub 26-Abr-2021. Los primeros 1000 días: una oportunidad para reducir la carga de las enfermedades no transmisibles. Disponible en https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000100218

6- Unicef. Uruguay. 2019. Lactancia materna más que un alimento. Disponible en <https://www.unicef.org/uruguay/lactancia-materna-mas-que-un-alimento>

8- Ministerio de salud y presidencia de la nación. Encuesta nacional de Lactancia Materna (ENaLac). Situación de la lactancia materna en Argentina. 2018. Disponible en file:///C:/Users/Propietario/Downloads/2-ARG-Situacion-LM-PAHO-SMLM2018%20(1).pdf

9- Organización mundial de la salud. OPS. Lactancia materna y alimentación complementaria. disponible en <https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria>

10-24- Lic. Mg. María Elisa Zapata 1, Lic. Bioq. Alicia Roviroso1, Lic. Paula Pueyrredón1, Dr. Federico Weill1, Lic. Verónica Chamorro1, Lic. Bárbara Carella1, Bioq. Eugenia Maciero2, Prof. Lic. Gabriela Olagnero2, Dr. Esteban Carmuega. Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI). Investigación y Desarrollo - Danone Nutricia Early Life Nutrición. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina Recibido: 20/03/2015. Envío de revisiones: 09/11/2015 Aceptado en su versión corregida: 9/03/2016. Situación alimentaria nutricional de las embarazadas y madres en periodo de lactancia de Argentina. Disponible en <http://www.scielo.org.ar/pdf/diaeta/v34n155/v34n155a05.pdf>

14-20-21-. Autora: María Elena Torresani. Cuidado nutricional pediátrico. Editorial Eudeba. Edición 2015.

15- Unicef. México. Lactancia materna. Disponible
en <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna>

17-18-19 Dr.: Manuel Pantoja Ludueña. Los primeros 1000 días de la vida. Editor
–director de la Revista de la Sociedad Boliviana de Pediatría. 2015. Disponible
en http://www.scielo.org.bo/pdf/rbp/v54n2/v54n2_a01.pdf

22- Marta maría Suarez. Laura Beatriz López. Alimentación Saludable. Edición
2012

Anexos

Consentimiento informado

Mi nombre es Micaela Muller, soy estudiante de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Isalud. Actualmente estoy cursando el último año de la carrera y me encuentro realizando mi tesina de grado, investigando sobre los patrones alimentarios de la mujer durante el periodo de lactancia materna y su importancia en los primeros 1000 días del niño. A pesar de que este estudio no los beneficiará directamente a ustedes, si les brindará información útil.

El estudio y sus procedimientos han sido aprobados por las personas apropiadas y los consejos de revisión de la Universidad Isalud, de Buenos Aires.

El procedimiento de estudio implica responder el cuestionario sobre patrones alimentarios de la mujer, tipo de lactancia materna, entre otras preguntas.

La participación en el estudio solo va a ocuparles, aproximadamente 20 minutos. Puede preguntar cualquier duda sobre el estudio o sobre su participación al mail brindado a continuación: miica.muller@gmail.com

Su participación en el estudio es voluntaria, no tiene ninguna obligación de participar. Tiene derecho a abandonar el estudio cuando quiera.

La información del estudio será codificada para que no pueda relacionarse con usted. Su identidad no se publicará durante la realización del estudio, ni una vez que haya sido publicado. Toda la información del estudio será recopilada y se mantendrá en un lugar seguro y no será compartida con nadie más sin su permiso.

He leído el formulario de consentimiento y voluntariamente considero participar en este estudio.