|  |  |
| --- | --- |
| **SEGURIDAD ALIMENTARIA**  **GRADO 8° GUIA 3**  **“LA LACTANCIA MATERNA Y SU IMPORTANCIA”** | La importancia de la lactancia materna para nuestros bebés |

**Seguridad Alimentaria. Grado 8°. Guía 3.**

DBA. Analiza relaciones entre sistemas de órganos (excretor, inmune, nervioso, endocrino, óseo y muscular) con los procesos de regulación de las funciones en los seres vivos.

**INDICADORES:**

**Conceptual:**

Sustenta la importancia de la lactancia materna para el desarrollo de los niños y niñas.

**Procedimental.**

Propone estrategias para promover la lactancia materna para el desarrollo de los niños y niñas.

**Actitudinal.**

Desarrolla de manera responsables las actividades propuestas en la guía.

A VIVENCIA.

**TRABAJO INDIVIDUAL.**

1. Relaciono los enunciados de la tabla 1 con los conceptos de la tabla 2 que le corresponda.

Tabla 1.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.  ¿Qué significa seguridad alimentaria en la lactancia? | Los tres beneficios de la lactancia materna son. | 3.  ¿Cuál es la duración de la lactancia materna? | 4.  ¿Cuánto tiempo debe recibir un bebe leche materna? | 5.  Dos razones por que es importante la lactancia para la madre. | 6.  Que bebidas no debe tomar una madre lactante. | 7.  Que deben consumir las madres con intolerancia a la leche. | 8.  Hay alimentos prohibidos en la lactancia. |

Tabla 2.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A.  Dos años. | B.  Establecerá un vínculo único entre la madre y su bebé. Ella descubrirá que es más fácil bajar de peso. | C.  Refrescos (tienen exceso de azúcares) y bebidas estimulantes (colas, café, té), pues la cafeína pasa a leche y el resultado será un bebé inquieto durante varias horas. | D.  Alimentos que contienen calcio como son las sardinas (que se comen con espinas), las legumbres y frutos secos. | E.  No hay alimentos prohibidos en la lactancia. | F.  Según la O.M.S, los primeros 6 meses en forma exclusiva. | G.  -Estimula los músculos faciales. –Es fácil de digerir. -Esta fácilmente disponible. | H.  El poder obtener suficiente alimento para mantener una vida productiva saludable. |

**EN PLENARIA.**

2. Dialogo con mis padres sobre los ocho conceptos encontrados en los cuadros.

B/C FUNDAMENTACIÓN Y EJERCITACIÓN.

**TRABAJO INDIVIDUAL.**

1. Realizo la lectura del siguiente texto.

La lactancia materna juega un papel muy importante en la meta de convertir la seguridad alimentaria, en una realidad para los 140 millones de bebés que nacen cada año. Seguridad alimentaria significa el poder obtener suficiente alimento para mantener una vida productiva **y** saludable, hoy **y** en el futuro.

Las comunidades disfrutan de la seguridad alimentaria cuando todas las personas, en todos los hogares, tienen acceso a una adecuada alimentación, tanto en cantidad como en calidad, accesible, aceptable, apropiada, obtenible de los recursos locales, sobre una base continua y sostenible.

La lactancia materna da total seguridad alimentaria a los(as) infantes.  No hay nada más pronta, accesible y nutritiva que la leche materna; un alimento totalmente completo para cada bebé hasta los 6 meses de edad.

La leche materna continúa ofreciendo las bases para el desarrollo infantil, con los nutrientes esenciales y energéticos, ayudando a prevenir la desnutrición y las deficiencias de micro-nutrientes.  Esta protección la ofrece la leche materna entrado el segundo año de vida y más allá, combinándola con otros alimentos.

La leche materna es el primer alimento para cualquier bebé y no sólo le beneficia a éstos(as), sino que también ofrece beneficios para las mujeres, familias, comunidades, y para nuestro planeta.

**BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA:**

* Estimula el crecimiento y la motilidad gastrointestinal.
* Debido a que continúan la actividad antimicrobiana, contiene propiedades inmunológicas que protegen a los bebés de infecciones y alergias.
* Los bebés que beben leche materna tienen menos probabilidades de padecer leucemia y linfomas.
* La lactancia mejora ligeramente el desarrollo cognitivo en la infancia y la adolescencia.
* Varios estudios han indicado que los bebés criados con leche materna tienen una mejor función visual en comparación con los bebés alimentados con fórmula.
* Estimula los músculos faciales.
* Está fácilmente disponible.
* Es más fácil de digerir.

**¿POR CUANTO TIEMPO DEBE RECIBIR EL BEBE LECHE MATERNA?**

Según la Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna de forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida, garantizando un adecuado crecimiento y desarrollo de todos los niños y niñas.

La lactancia materna en los primeros 6 meses provee todos los nutrientes y el agua, que el bebé necesita.

**¿CUÁL ES LA DURACION DE LA LACTANCIA MATERNA?**

Dos años y más, recordando que a partir de los seis meses, la leche materna no es suficiente por sí misma y debe complementarse con una alimentación adecuada y saludable, y continuar con el amamantamiento hasta los dos años y más, lo cual garantiza un adecuado crecimiento y desarrollo del cerebro.

¿**POR QUÉ ES IMPORTANTE LA LACTANCIA PARA LA MADRE?**

* Ella descubrirá que es más fácil bajar de peso.
* Demorará el inicio de sus periodos menstruales
* Disminuirá el riesgo de enfermedades, como diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer de ovarios y de mama, osteoporosis, enfermedades del corazón y obesidad.
* Establecerá un vínculo único entre la madre y su bebé

**CUIDADOS DE LA MADRE DURATE LA LACTANCIA MATERNA.**

No hace falta una dieta especial. No es necesario contar las calorías que se toman al día. Basta una dieta sana, variada, completa, es decir con:

* Un par de porciones diarias de proteínas animales (carne, pescado, huevo).
* Cantidad reducida de grasa total y azúcares refinados.
* Leche y derivados: basta con el equivalente a 500-700 ml. diarios. Pueden tomarse productos desnatados.
* Bebidas: agua y zumos naturales. Evitar: refrescos (tienen exceso de azúcares) y bebidas estimulantes (colas, café, té), pues la cafeína pasa a leche y el resultado será un bebé inquieto durante varias horas.
* Abundantes frutas y verduras frescas.
* Cantidad moderada de carbohidratos complejos (pan, arroz, pasta, patatas, legumbres).

No hay más que seguir las sensaciones corporales de hambre y sed para alimentarse bien. No conviene comer dulces ni picar entre horas. Si se tiene hambre fuera de hora, se debe recurrir a la fruta.

No hay alimentos prohibidos. No está demostrado que tomar ajo, cebolla, coliflor, espárragos o mariscos haya afectado negativamente al bebé. Solamente, si se sospecha que éste sea muy sensible a los cambios de sabor de la leche, se puede probar a suprimir ese alimento en concreto.

Es muy llamativa la sed que se tiene justo al empezar a amamantar (a veces coincide con la subida de la leche). Conviene recordarlo y tener a mano leche, agua o zumo.

Algunos casos especiales:

* **Mujeres con intolerancia a la leche**. Pueden tomar otros alimentos que contienen calcio como son las sardinas (que se comen con espinas), las legumbres y frutos secos, o bien, un suplemento.
* **Mujeres diabéticas**. Están acostumbradas a cuidar su alimentación. Probablemente necesiten menos dosis de insulina.
* **Mujeres vegetarianas estrictas.** Deben asegurarse un aporte de vitaminas del Grupo B y de hierro, que suelen ser escasos en ese tipo de dietas, para que sus bebés no tengan carencias.
* **Mujeres alérgicas a alimentos.** Tienen ahora dos motivos para evitarlos: por ellas y por sus hijos.

**TRABAJO INDIVIDUAL.**

1. Elaboro un escrito en mi cuaderno de por lo menos 20 renglones, sobre la importancia de la lactancia para el desarrollo integral de los infantes.

D. APLICACIÓN.

**CON MI FAMILIA.**

1. Socializo con mi familia la importancia de la lactancia materna como seguridad alimentaria para los bebes y escribo las conclusiones a las que llegamos en mi cuaderno de Escuela y Seguridad Alimentaria.
2. Propongo cinco estrategias para promover en mi comunidad la importancia de la lactancia materna como seguridad alimentaria para los bebes.

**FUENTES.**

* Derechos Básicos de Aprendizaje para grado 8° Ministerio de Educación Nacional. 2.016
* La importancia de la lactancia materna y los cuidados de la madre.