



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

Unidad Xochimilco

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

UNIDAD XOCHIMILCO

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA

INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL

**DISEÑO DE MATERIAL EDUCATIVO SOBRE LOS BENEFICIOS INTEGRALES DE
LA LACTANCIA MATERNA PARA PROMOVER SU PRÁCTICA EN MADRES
LACTANTES**

PRESENTA

PÉREZ VIANA SVETLANA SINAI

MATRÍCULA: 2222034444

ASESORA INTERNA

**DRA. CLAUDIA CECILA RADILLA
VÁZQUEZ**

NO. ECONÓMICO 37008

ASESORA EXTERNA

**DRA. MARÍA RADILLA VÁZQUEZ
CÉDULA PROFESIONAL: 3628629**

PERIODO DE REALIZACIÓN DEL SERVICIO SOCIAL:

DEL 13 DE OCTUBRE DEL 2025 AL 13 DE ABRIL DEL 2026

ÍNDICE

1.	DATOS GENERALES Y MATRÍCULA DEL PRESTADOR.....	4
2.	LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN	4
3.	UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA	4
4.	NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO	4
5.	NOMBRE DE LOS ASESORES	4
6.	INTRODUCCIÓN.....	5
7.	MARCO TEÓRICO	6
7.1.	La leche materna.....	6
7.2.	Etapas de la leche materna y su composición.....	6
7.3.	Beneficios nutricionales para el lactante	8
7.4.	Beneficios inmunológicos para el lactante	9
7.5.	Beneficios psicológicos y emocionales	9
7.6.	Beneficios para la madre	10
7.7.	Beneficios económicos y ambientales.....	11
7.8.	Mitos sobre la lactancia materna	12
8.	OBJETIVOS.....	13
8.1.	Objetivo general	13
8.2.	Objetivos específicos.....	13
9.	METODOLOGÍA UTILIZADA	13

9.1.	Tipo de estudio	13
9.2.	Fuentes de información	14
9.3.	Criterios de inclusión.....	14
9.4.	Criterios de exclusión	14
9.5.	Búsqueda y recopilación de información	14
9.6.	Elaboración de material educativo	15
10.	ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL SERVICIO SOCIAL	15
11.	METAS ALCANZADAS	21
12.	RESULTADOS	22
13.	CONCLUSIÓN	24
14.	RECOMENDACIONES	25
15.	BIBLIOGRAFÍA	28
16.	ANEXOS	31

1. DATOS GENERALES Y MATRÍCULA DEL PRESTADOR

- Nombre: Svetlana Sinai Pérez Viana.
- Matrícula: 2222034444.

2. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN

- Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.
- Fecha de inicio: 13 de octubre de 2025.
- Fecha de término: 13 de abril de 2026.

3. UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA

- Unidad Xochimilco.
- División de Ciencias Biológicas y de la Salud.
- Licenciatura en Nutrición Humana.

4. NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO

Generación de un modelo de intervención para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable creando y usando tecnologías de salud móvil para adolescentes y adultos de la Ciudad de México.

5. NOMBRE DE LOS ASESORES

- Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez, número económico: 37008.
- Dra. María Radilla Vázquez, cédula profesional: 3628629.

6. INTRODUCCIÓN

La nutrición cumple un papel fundamental en la vida de todo ser vivo, ya que representa el proceso mediante el cual se obtiene la energía necesaria para el desarrollo, funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales (García et al., 2021).

En el caso de los seres humanos, este proceso se inicia desde el nacimiento mediante la lactancia materna, considerada el alimento más completo y adecuado durante los primeros meses de vida. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la lactancia materna constituye un pilar fundamental para la salud tanto de la madre como la del lactante, pues garantiza el aporte equilibrado de nutrientes que favorecen un crecimiento y desarrollo óptimos durante el primer semestre de vida. Asimismo, proporciona protección frente a diversas enfermedades infecciosas, contribuyendo de igual manera a reducir el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad en etapas posteriores (OMS, 2023a). Es por ello por lo que la OMS, junto con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) recomiendan un inicio inmediato de la lactancia materna (dentro de la primera hora después del nacimiento); alimentación exclusiva con leche materna durante los primeros seis meses de vida; incorporación de alimentos complementarios con adecuado valor nutricional a partir de los seis meses, aunado a la lactancia materna hasta los dos años (OMS, 2023b).

En este trabajo, se abordará la lactancia materna desde una perspectiva integral, considerando los diversos beneficios que aporta tanto al lactante como a la madre. Se entenderá por beneficios integrales aquellos que abarcan las dimensiones nutricional, inmunológica, psicológica y emocional, materna, económica y ambiental, las cuales en conjunto contribuyen al bienestar físico, emocional y social de ambos. Este enfoque

permite reconocer a la lactancia materna no solo como una práctica alimentaria, sino también como un proceso biológico, afectivo y social con impacto en la salud individual y colectiva.

7. MARCO TEÓRICO

7.1. La leche materna

La leche humana es un fluido vivo y altamente complejo, compuesto por más de 200 elementos cuya descripción continúa en estudio. Gracias a la combinación de sus componentes nutricionales y bioactivos, ofrece múltiples beneficios que favorecen el crecimiento y desarrollo saludable del lactante. Sin embargo, en México, diversos factores dificultan su práctica, como la falta de políticas efectivas de protección y promoción, las licencias de maternidad insuficientes, la limitada capacitación del personal de salud para brindar orientación y acompañamiento adecuados durante la lactancia, entre otros obstáculos (Morales et al., 2022).

7.2. Etapas de la leche materna y su composición

Para entender correctamente la composición de la leche, es importante tomar en cuenta que existen diferentes etapas de leche: la leche pretérmino, calostro, leche de transición y leche madura. Como se observa en la figura 1, el color de la leche materna varía de forma distintiva según la etapa de la lactancia en que se produzca. La leche que producen las madres de bebés prematuros es conocida como leche pretérmino, ésta se caracteriza por tener una concentración elevada de proteínas y agentes protectores como lactoferrina e inmunoglobulina A (IgA). El calostro que se secreta dentro de los primeros 4 días posparto, el cual se identifica por su color amarillento y espeso que posee, el cual tiene

funciones protectoras que benefician al recién nacido (López, 2022). La leche de transición se da entre el quinto y décimo día después del parto, durante esta fase la producción de leche aumenta significativamente y su color comienza a ser blanco debido al contenido de calcio. Finalmente, la leche madura es la que se secreta a partir del décimo día posparto y puede alcanzar hasta 800 ml de producción diaria (Galindo et al., 2020).

Figura 1. Etapas de la leche materna: leche pretérmino, calostro, leche de transición y leche madura.



Fuente: Elaboración propia a partir de datos de Galindo et al., 2020; y López, 2022.

La composición de la leche humana se puede dividir en macronutrientes (grasas, proteínas e hidratos de carbono) y micronutrientes (vitaminas y minerales), los cuales están ajustados para satisfacer los requerimientos del lactante. La Tabla 1 resume estos componentes principales:

Tabla 1.

Macronutrientes y micronutrientes de la leche materna

Nutrientes	Descripción
Grasas	La leche materna aporta alrededor de 3.5 g de grasa por cada 100 ml, cantidad que equivale a casi la mitad de su contenido energético.
Proteínas	Posee un 0.9 g por cada 100 ml, además de una cantidad menor de proteína a comparación de la leche convencional, lo que contribuye a una protección de los riñones del bebé al ser más fácil de digerir.
Hidratos de carbono	La lactosa es el principal hidrato de carbono que contiene, cubriendo aproximadamente 7 g por cada 100 ml, lo cual compone una fuente clave de energía. De igual manera contiene oligosacáridos que ayudan a proteger al lactante de infecciones.
Vitaminas y minerales	Contienen cantidades suficientes y de alta biodisponibilidad a excepción de la vitamina D.

Fuente: Secretaría de Educación Pública, 2024, p. 12

7.3. Beneficios nutricionales para el lactante

Los beneficios nutricionales de la lactancia materna se extienden desde la infancia hasta la edad adulta, influyendo positivamente en la salud metabólica a lo largo de la vida. Se ha demostrado que existe una relación entre ser alimentado con leche materna y un menor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II y obesidad a lo largo de los años. Esto ocurre debido a la regulación hormonal que brinda, ya que ayuda a

un crecimiento adecuado y a un buen funcionamiento del metabolismo del bebé. Además, sucede algo increíble, el cuerpo de la madre ajusta la composición de la leche de manera que se adapte a las necesidades del bebé, asegurando que siempre reciba lo que necesita (Silva et al., 2025).

7.4. Beneficios inmunológicos para el lactante

La leche materna brinda diversos beneficios inmunológicos. Contiene componentes esenciales como antioxidantes y quinonas, los cuales ayudan a la protección del recién nacido de daño celular y enfermedades hemorrágicas. Además, las inmunoglobulinas actúan como una cubierta al intestino, evitando así que virus, bacterias o parásitos se adhieran. Entre ellas destaca la IgA que protege al recién nacido contra infecciones al actuar sobre microorganismos específicos. De igual manera, el sistema inmune se fortalece gracias a la lactoferrina, ya que, ésta ayuda a la absorción de hierro y protege al intestino de diversas infecciones. Por otro lado, la lisozima ayuda a la destrucción de bacterias y regula las defensas del cuerpo, mientras que las citocinas reducen la inflamación y apoyan el crecimiento de células, tejidos y nervios. Es así, que todos estos componentes juntos hacen que la leche materna sea un alimento único e irremplazable para la salud del recién nacido, brindando la protección inmunológica que necesita durante los primeros seis meses de vida (Monet et al., 2022).

7.5. Beneficios psicológicos y emocionales

La lactancia materna juega un papel esencial en el desarrollo emocional y social del bebé. El acto de amamantar proporciona una fuente de consuelo y alivio ante la angustia gracias al contacto piel con piel, la succión constante y la percepción del sabor y olor de la leche. Además, la interacción durante el amamantamiento facilita la liberación de la

oxitocina, también conocida como la “hormona del amor” o la “hormona de la felicidad” tanto en la madre como en el bebé, lo que favorece los sentimientos de calidez y conexión. Todas estas interacciones positivas durante los primeros meses son fundamentales para crear una base de relaciones afectivas, lo que a su vez contribuye al desarrollo sólido de las habilidades sociales del niño o la niña en el futuro (Modak et al., 2023).

7.6. Beneficios para la madre

Como señalan Morales y colaboradores (2022), los beneficios de la lactancia materna se extienden significativamente tanto al lactante como a la madre. Los beneficios maternos, generados principalmente por el mecanismo hormonal que regula la producción láctea y la succión del bebé, se clasifican en efectos a corto y largo plazo:

Tabla 2.

Beneficios de la lactancia materna para la madre a corto y largo plazo

Plazo	Beneficio
Corto plazo	Retraso de la ovulación: Favorece el retraso natural de la menstruación (amenorrea) y retorno de la ovulación. Depresión posparto: Existe un menor riesgo de desarrollar depresión posparto.
Largo plazo	Cáncer de mama y de ovario: Disminuye la incidencia de padecer cáncer de mama y ovario.

Diabetes mellitus tipo II: Se observa una mejoría en la tolerancia a la glucosa y un incremento en la sensibilidad a la insulina, lo cual tiene relación con un menor riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo II

Enfermedad cardiovascular: Proporciona un efecto cardioprotector a largo plazo, además de una disminución en el riesgo de desarrollar hipertensión arterial.

Fuente: Morales et al., 2022, pp. 15-16

7.7. Beneficios económicos y ambientales

La lactancia materna representa una alternativa ambiental sostenible frente a la alimentación por medio de fórmula, ya que no posee una gran emisión de carbono en comparación con los procesos para la producción industrial de fórmulas infantiles, que incluyen desde la fabricación, hasta el envasado y el transporte. La leche materna no requiere de recursos adicionales como el agua para la preparación o energía para su producción, lo que hace que la huella de carbono relacionada con la nutrición infantil disminuya. Además, es importante recordar, que las fórmulas suelen venderse en envases de plástico o latas, además de etiquetas para fines de la marca, las cuales generan residuos que son difíciles de degradar y perjudican a los ecosistemas. Si esto no fuera suficiente, se suma el uso de biberones plásticos cuya producción y desecho incrementa aún más la acumulación de residuos. Todo esto indica que la lactancia materna contribuye de manera positiva a la protección del medio ambiente y a la reducción del cambio climático (Mohapatra y Samantaray, 2023).

7.8. Mitos sobre la lactancia materna

Según Vargas y coautores (2020), existen diversas creencias erróneas en la sociedad sobre la lactancia materna que han influido negativamente en su práctica. La mayoría de estos mitos se transmiten de generación en generación y se mantienen por creencias tradicionales.

Los autores mencionan que entre los mitos más comunes se encuentra la creencia de que consumir cerveza estimula la producción de leche materna; sin embargo, es totalmente lo contrario, el alcohol interfiere en la secreción de oxitocina, lo que reduce la salida de leche. Otro mito frecuente es que beber grandes cantidades de leche ayuda a producir más leche materna, sin embargo, no existe evidencia científica que respalde esta idea. La producción depende principalmente de la succión del bebé, la cual estimula las hormonas responsables de producción y eyección de la leche (prolactina y oxitocina).

Asimismo, señalan, se cree que la madre debe comer el doble de lo habitual para asegurar una producción adecuada de leche, cuando en realidad la cantidad producida no está determinada por la cantidad de alimentos ingeridos, sino por una dieta equilibrada y por la frecuencia con que el bebé se alimenta. Por último, es común la creencia de que la lactancia debe ofrecerse en horarios fijos (cada dos o tres horas); sin embargo, lo recomendable es que la alimentación se realice a libre demanda, permitiendo que el bebé regule la frecuencia y duración de las tomas para mantener una producción adecuada.

Estos solo son algunos de los mitos y creencias más comunes, pero existen muchos otros que evidencian la necesidad de fortalecer la educación sobre lactancia materna.

8. OBJETIVOS

8.1. Objetivo general

- Diseñar un material educativo que promueva la práctica de la lactancia materna mediante la difusión de sus beneficios integrales en madres lactantes.

8.2. Objetivos específicos

- Identificar los beneficios nutricionales e inmunológicos que la lactancia materna aporta al lactante.
- Describir los beneficios psicológicos y emocionales materno-infantiles que la lactancia materna proporciona.
- Revisar los beneficios económicos y ambientales asociados con la práctica de la lactancia materna.

9. METODOLOGÍA UTILIZADA

El presente estudio se realizó bajo un enfoque de tipo documental. El propósito fue recopilar, analizar y organizar la información más relevante sobre beneficios de la lactancia materna, con el fin de identificar y organizar los contenidos clave que sirvieron de base para el diseño del material educativo.

9.1. Tipo de estudio

Estudio de tipo documental y descriptivo, basado en revisión de literatura científica y documentos oficiales relacionados con la lactancia materna.

9.2. Fuentes de información

Se consultaron bases de datos científicas incluyendo: BiDiUAM, Google Académico, SciELO, PubMed, RedALyC, entre otras. Además, se revisaron guías, informes, y manuales de organismos rectores en salud como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Secretaría de Salud de México, y las Normas Oficiales Mexicanas (NOM) pertinentes, así como manuales de nutrición materno-infantil.

9.3. Criterios de inclusión

Los criterios de inclusión fueron:

- Artículos científicos, guías, informes, manuales y documentos académicos publicados entre 2020 y 2025.
- Documentos en cualquier idioma (priorizando español e inglés).

9.4. Criterios de exclusión

Se excluyeron las siguientes fuentes:

- Fuentes que no contaban con respaldo científico (blogs, noticias, redes sociales).
- Publicaciones con más de cinco años de haber sido emitidas (anteriores al año 2020).

9.5. Búsqueda y recopilación de información

La búsqueda de información se realizó mediante palabras clave: salud, lactancia materna, leche materna, madre, recién nacido. Se aplicaron filtros por fecha y tipo de documento. A partir de la información recopilada, se identificó y seleccionó el contenido más relevante sobre los beneficios de la lactancia materna.

9.6. Elaboración de material educativo

Una vez que el contenido fue seleccionado y organizado, se diseñó el material didáctico. Para su elaboración, se utilizó el programa de diseño gráfico Canva, con el fin de que fuera visualmente atractivo y didáctico.

10. ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL SERVICIO SOCIAL

Tabla 3.

Actividades realizadas durante el servicio social

Mes	Semana	Actividades
Octubre	2 (13 al 17 de octubre)	● Reunión con la Dra. Araceli para asignación de actividades y subir carta de confidencialidad. ● Curso Aprende con Reyhan. ● Búsqueda de artículos sobre lactancia materna.
	3 (20 al 24 de octubre)	● Corrección del diseño y contenido de diversas presentaciones, entre ellas: ejercicio, indicadores para la evaluación del estado nutricional, alimentos ultraprocesados, fórmulas de gasto energético total, uso de The Food

		Processor, hidratos de carbono y manual de antropometría y composición corporal. ● Elaboración de la presentación titulada Guía para planificar las comidas de la semana. ● Revisión y presentación del documento: Coordinación de grupos técnicos de expertos para el desarrollo del estándar de competencia.
	4 (27 al 31 de octubre)	● Elaboración de la presentación: Coordinación de grupos técnicos de expertos para el desarrollo del estándar de competencia. ● Reunión con la Dra. Araceli para asignación de actividades y subir documentación de servicio social.
	Noviembre 1 (3 al 7 de noviembre)	● Elaboración de la presentación: indicadores para la evaluación del estado nutricional. ● Revisión de presentaciones: fisiopatologías de la composición corporal.

		● Reunión con la Dra. Araceli para revisión de la presentación: indicadores para la evaluación del estado nutricional.
	2 (10 al 14 de noviembre)	● Reunión con la Dra. Araceli para asignación de nueva actividad. ● Búsqueda bibliográfica: registro de actividad física. ● Elaboración de la presentación: registro de actividad física. ● Corrección de la presentación: indicadores para la evaluación del estado nutricional. ● Búsqueda bibliográfica: planteamiento de diferentes tipos de dietas.
	3 (17 al 21 de noviembre)	● Elaboración de la presentación: formas de plantear dietas. ● Búsqueda bibliográfica: leyes de la alimentación. ● Reunión con la Dra. Araceli para asignación de nueva actividad.

	4 (24 al 28 de noviembre)	• Elaboración de la presentación: leyes de la alimentación. • Reunión mensual con la Dra. Araceli.
Diciembre	1 (01 al 05 de diciembre)	• Búsqueda bibliográfica: bioquímica de la nutrición. • Elaboración de la presentación: bioquímica de la nutrición. • Búsqueda bibliográfica: residuos alimentarios.
	2 (08 al 12 de diciembre)	• Elaboración de la presentación: residuos alimentarios. • Búsqueda bibliográfica: nutrición oncológica.
	3 (15 al 19 de diciembre)	• Elaboración de la presentación: nutrición oncológica.
	4 (23 al 27 de diciembre)	• Búsqueda bibliográfica y corrección del documento: evaluación de un modelo de intervención con materiales educativos y tecnologías móviles para la promoción de

		hábitos saludables y la prevención de obesidad en adolescentes.
Enero	1 (07 al 09 de enero)	● Búsqueda bibliográfica sobre Índice de Masa Corporal (IMC), composición corporal y políticas públicas ● Reunión con la Dra. Araceli para conteo de horas.
	2 (12 al 16 de enero)	● Búsqueda bibliográfica y corrección del documento: comparación entre IMC y composición corporal
	3 (19 al 23 de enero)	● Búsqueda bibliográfica y corrección del documento: comparación entre IMC y composición corporal ● Búsqueda bibliográfica y corrección del documento: evaluación del estado nutricional asociado a la inseguridad alimentaria en preescolares nacidos prematuros ● Reunión con la Dra. Araceli para indicaciones de actividad a trabajar.

	4 (26 al 30 de enero)	● Búsqueda bibliográfica y corrección del documento: evaluación del estado nutricional asociado a la inseguridad alimentaria en preescolares nacidos prematuros
Febrero	1 (02 al 06 de febrero)	● Corrección de diseño y contenido de la presentación: Unidad I. Situación alimentaria y nutricional de la población mexicana
	2 (09 al 13 de febrero)	● Corrección de diseño y contenido de la presentación: Unidad II. Determinantes de la problemática alimentaria y nutricional. ● Corrección de diseño y contenido de la presentación: Unidad V. Sistemas de vigilancia alimentaria y nutricional
	3 (16 al 20 de febrero)	● Corrección del documento: evaluación de un modelo de intervención con materiales educativos y tecnologías móviles para la promoción de hábitos saludables y la prevención de obesidad en adolescentes.

	4 (23 al 27 de febrero)	● Reunión con la Dra. Araceli para indicaciones sobre el documento trabajado. ● Corrección de diseño y contenido: manual de lactancia materna y alimentación complementaria.
--	-------------------------	---

11. METAS ALCANZADAS

Tabla 4.

Objetivos y metas alcanzadas

Objetivos y metas alcanzadas		
Objetivos		Metas alcanzadas
General	● Diseñar un material educativo que promueva la práctica de la lactancia materna mediante la difusión de sus beneficios integrales en madres lactantes.	100%
Específicos	● Identificar los beneficios nutricionales e inmunológicos que la lactancia materna aporta al lactante.	100%

	• Describir los beneficios psicológicos y emocionales materno-infantiles que la lactancia materna proporciona.	100%
	• Revisar los beneficios económicos y ambientales asociados con la práctica de la lactancia materna.	100%

12. RESULTADOS

Durante el mes de octubre de 2025 se llevó a cabo la búsqueda bibliográfica de literatura científica relacionada con la lactancia materna. Como resultado de esta revisión, se identificaron trece artículos que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos para la investigación. Posteriormente, tras un proceso de revisión y análisis del contenido, se seleccionaron cinco artículos para el análisis final, ya que fueron los más relevantes y adecuados para abordar los beneficios integrales de la lactancia materna.

A partir del análisis de los estudios seleccionados, se identificaron beneficios de la lactancia materna reportados en el lactante, la madre y otros ámbitos relacionados.

La información obtenida de estos estudios sirvió como base para el diseño y la elaboración de material educativo orientado a la promoción de la lactancia materna mediante infografías. En los Anexos 1 al 5 se pueden observar los materiales desarrollados como parte de esta investigación.

A continuación, se presenta la Tabla 5, en la que se sintetizan los principales hallazgos de los artículos analizados.

Tabla 5.*Hallazgos importantes de los artículos*

Fuente	Aporte al tema	Hallazgos clave
Silva, I., Barros, C., y Nascimento, A. (2025).	Beneficios nutricionales de la lactancia materna en el lactante.	Señala que la lactancia materna favorece el crecimiento y la regulación metabólica del lactante, además de asociarse con menor riesgo de obesidad, diabetes tipo II y enfermedades cardiovasculares a lo largo de la vida.
Monet, D., Álvarez, J., y Gross, V. (2022).	Beneficios inmunológicos de la lactancia materna en el lactante.	Indica que la leche materna contiene componentes inmunológicos como inmunoglobulinas, lactoferrina, lisozima y citocinas, los cuales protegen al lactante contra infecciones y fortalecen su sistema inmunológico.
Morales, S., Colmenares, M., Cruz, V., Iñarritu, M., Maya, N., Vega, A., y	Beneficios de la lactancia materna para la salud materna.	Destaca que la lactancia materna brinda beneficios para la madre a corto y largo plazo, como el retraso de la ovulación, menor riesgo de depresión posparto y reducción en el riesgo de enfermedades crónicas.

Velasco, M. (2022).		
Mohapatra, I., y Samantaray, S. (2023).	Impacto de la lactancia materna en la economía y el ambiente.	Describe que la lactancia materna representa una alternativa económica y ambientalmente sostenible frente a la fórmula infantil, al evitar costos de producción industrial, envases y recursos necesarios para su preparación.
Modak, A., Ronghe, V., y Gomase, K. (2023).	Beneficios psicológicos y emocionales asociados a la lactancia materna.	Destaca que la lactancia materna favorece el desarrollo emocional y social del lactante, ya que el contacto piel con piel y la interacción durante el amamantamiento fortalecen el vínculo afectivo madre-bebé y contribuyen a la formación de relaciones afectivas saludables.

Fuente: Elaboración propia con base en los artículos analizados.

13. CONCLUSIÓN

La lactancia materna constituye una práctica fundamental para la salud y el bienestar materno-infantil. La evidencia científica revisada muestra que su composición nutricional y sus componentes bioactivos favorecen el crecimiento adecuado del bebé,

fortalecen su sistema inmunológico y contribuyen a la prevención de enfermedades a lo largo de la vida.

Asimismo, la lactancia materna promueve el desarrollo emocional del lactante al fortalecer el vínculo afectivo entre la madre y el bebé, al tiempo que brinda beneficios importantes para la salud materna, como la disminución del riesgo de depresión posparto y de enfermedades crónicas como el cáncer de mama, cáncer de ovario y diabetes mellitus tipo II.

Además de sus beneficios para la salud, la lactancia materna representa una alternativa económica y ambientalmente sostenible frente al uso de fórmulas infantiles. Sin embargo, la persistencia de mitos, creencias erróneas y diversas barreras sociales continúa influyendo negativamente en su práctica. Bajo este contexto, resulta necesario fortalecer las estrategias de educación y promoción de la lactancia materna mediante información basada en evidencia científica. El diseño de material educativo funciona como una herramienta clave para contribuir a la difusión de sus beneficios y promover su práctica entre las madres lactantes.

14. RECOMENDACIONES

Tabla 6.

Recomendaciones generales para fomentar la lactancia materna.

Recomendaciones	
Promover la lactancia materna desde el nacimiento.	● Iniciar la lactancia materna dentro de la primera hora después del parto para

	favorecer el vínculo madre-bebé y estimular la producción de leche.
Fomentar la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses.	● Evitar la introducción de fórmulas infantiles, agua u otros alimentos durante este periodo, salvo indicación médica.
Continuar la lactancia materna junto con la alimentación complementaria.	● Mantener la lactancia materna hasta los dos años o más, acompañada de alimentos complementarios adecuados a partir de los seis meses de edad.
Promover la alimentación a libre demanda.	● Permitir que el bebé determine la frecuencia y duración de las tomas para favorecer una adecuada producción de leche.
Fortalecer la educación sobre lactancia materna.	● Difundir información basada en evidencia científica que permita aclarar mitos y creencias erróneas relacionadas con la lactancia.
Desmentir mitos y creencias erróneas sobre la lactancia materna.	● Informar a las madres y a la población general sobre prácticas correctas de

	lactancia y aclarar ideas equivocadas que puedan afectar su práctica.
--	---

15. BIBLIOGRAFÍA

- Galindo, N., Contreras, N., Rojas, A., & Mancilla, J. (2020). Lactancia materna y COVID-19. *Gaceta Médica de México*, 157, 201–208.
<https://doi.org/10.24875/GMM.20000665>
- García, M., Rojas, M., San Martín, U., Radilla, M., Garduño, G., Gómez, B., Rodríguez L., Palacios, K., Radilla, C., Gutiérrez, R., Brero, M., Sachse, M., Ferré, M., Cobo, M., Lozcano, J., y Mier, L. (2021). *Los primeros 1000 días de vida de una niña y un niño*. Universidad Autónoma Metropolitana.
- González, L., Unar, M., Bonvecchio, A., Rivera, M., Lozada, A., Ramírez, C., Álvarez, I., Cobo, F., y Rivera, J. (2024). Lactancia materna. *Salud Pública de México*. 66(4), 498–508. <https://doi.org/10.21149/15898>
- López, E. (2022). Estudio científico del contexto cultural de la lactancia materna. *Revista Pediatría Electrónica*, 19(1).
- Modak, A., Ronghe, V., y Gomase, K. (2023). The psychological benefits of breastfeeding: Fostering maternal well-being and child development. *Cureus*, 15(10), e46730.
<https://doi.org/10.7759/cureus.46730>
- Mohapatra, I., y Samantaray, S. (2023). Breastfeeding and Environmental Consciousness: A Narrative Review of Environmental Implications and Potential Contributions to Reduce Waste and Energy Consumption. *Cureus*, 15(9).
<https://doi.org/10.7759/cureus.45878>
- Monet, D., Álvarez, J., y Gross, V. (2022). Beneficios inmunológicos de la lactancia materna. *Revista Cubana de Pediatría*, 94(3), 1-7.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-

[75312022000300004&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312022000300004&lng=es&tlng=es)

Morales, S., Colmenares, M., Cruz, V., Iñarritu, M., Maya, N., Vega, A., y Velasco, M.

(2022). Recordemos lo importante que es la lactancia en México. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 65(2), 9-25.

<https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2022.65.2.02>

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Lactancia materna exclusiva para el crecimiento, desarrollo y salud óptimos de los lactantes*.

<https://www.who.int/tools/elena/interventions/exclusive-breastfeeding>

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Alimentación del lactante y del niño pequeño*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

Secretaría de Educación Pública. (2024). Guía para lograr una lactancia materna y alimentación complementaria exitosa en los Centros de Atención Infantil (CAI) a través de las y los agentes educativos. https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/07/NNrCIiH71b-63-2024-guia_agente_educativos.pdf

Silva, I., Barros, C., y Nascimento, A. (2025). O impacto da amamentação exclusiva na saúde infantil e materna: Benefícios, desafios e estratégias de promoção. *Revista Foco: Interdisciplinary Studies*. *Revista Foco*, 18(6), 01-24.

<https://doi.org/10.54751/revistafoco.v18n6-042>

Vargas, M., Becerra, F., Balsero, S., y Meneses, Y. (2020). Lactancia materna: mitos y verdades. Artículo de revisión. Revista de la Facultad de Medicina, 68(4), 608-616.
<http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v68n4.74647>

16. ANEXOS

Anexo 1. Infografía sobre el vínculo materno-infantil que se fortalece debido a la lactancia materna.



Anexo 2. Infografía sobre los beneficios inmunológicos de la lactancia materna



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA



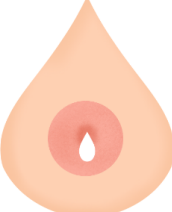
Fundación
Reyhan

LA LECHE MATERNA:

protección natural para tu bebé

Cuidado contra el daño celular

Contiene antioxidantes y quinonas, que ayudan a prevenir el daño celular y enfermedades hemorrágicas.



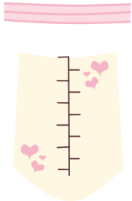


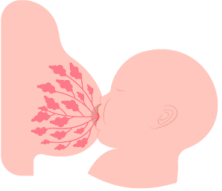
Barrera protectora en el intestino

Sus inmunoglobulinas forman una barrera en el intestino del bebé, evitando que virus, bacterias y parásitos se adhieran.

Defensa específica contra infecciones

La inmunoglobulina A (IgA) protege contra infecciones al actuar frente a microorganismos específicos.





Mejor absorción de hierro

La lactoferrina favorece la absorción de hierro y protege el intestino contra infecciones.

Apoyo al crecimiento y desarrollo

Las citocinas reducen la inflamación y apoyan el crecimiento de células, tejidos y nervios.



Gracias a estos componentes, la leche materna es un alimento único que brinda protección inmunológica durante los primeros seis meses de vida.

Referencia:
Monet, D., Álvarez, J., y Gross V. (2022) Beneficios inmunológicos de la lactancia materna. Revista Cubana de Pediatría, 94(3), 1-7.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312022000300004&lng=es&tlng=es

Anexo 3. Infografía sobre los beneficios de la lactancia para la salud materna.



Amamantar

TAMBIÉN TE CUIDA A TI

La lactancia materna no solo nutre a tu bebé, también aporta importantes beneficios para tu salud. Gracias a los cambios hormonales que se activan durante la succión y la producción de leche, tu cuerpo recibe efectos positivos a corto y largo plazo.

BENEFICIOS A CORTO PLAZO

- **Retraso de la ovulación**
Favorece un retraso natural del regreso de la menstruación (amenorrea lactacional).
- **Menor riesgo de depresión posparto**
Ayuda a mejorar el bienestar emocional y reduce la probabilidad de depresión después del parto.

BENEFICIOS A LARGO PLAZO

- **Protección contra cáncer**
Disminuye el riesgo de cáncer de mama y de ovario.
- **Menor riesgo de diabetes tipo 2**
Mejora la tolerancia a la glucosa y aumenta la sensibilidad a la insulina.
- **Salud del corazón**
Ofrece un efecto cardioprotector y reduce el riesgo de hipertensión arterial.

Referencias:
Morales, S., Colmenares, M., Cruz, V., Iñárritu, M., Maya, N., Vega, A., y Velasco, M. (2022). Recordemos lo importante que es la lactancia en México. Revista de la Facultad de Medicina (México), 65(2), 9-25. <https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2022.65.2.02>

Anexo 4. Infografía sobre la lactancia materna y el medio ambiente



Anexo 5. Infografía sobre beneficios de la lactancia materna



LA NUTRICIÓN QUE PROTEGE TODA LA VIDA

Lactancia materna

NUTRICIÓN COMPLETA Y ADAPTABLE

- La leche materna contiene proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas y minerales en proporciones ideales para el crecimiento del bebé.
- Su composición cambia según la etapa de lactancia y las necesidades del lactante, proporcionando una nutrición personalizada.

FORTALECE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

- Contiene anticuerpos, células de defensa y factores bioactivos que protegen al bebé.
- La inmunoglobulina A (IgA) forma una barrera protectora contra patógenos.
- Los oligosacáridos de la leche humana favorecen una microbiota intestinal saludable.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES A LARGO PLAZO

- Menor riesgo de obesidad.
- Menor probabilidad de diabetes tipo 2.
- Reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares en la vida adulta.

Referencia:
Silva, I., Barros, C., y Nascimento, A. (2025). O impacto da amamentação exclusiva na saúde infantil e materna: Benefícios, desafios e estratégias de promoção. Revista Foco: Interdisciplinary Studies. Revista Foco, 18(6), 01-24.
<https://doi.org/10.54751/revistafoco.v18n6-042>