

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA UNIDAD XOCHIMILCO
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA**

INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL

ELABORACIÓN DE ARTÍCULOS INFORMATIVOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN
DURANTE EL EMBARAZO Y CON RESPECTO A LACTANCIA MATERNA.

PRESENTA

SEBASTIÁN PÉREZ RODRÍGUEZ

MÁTRICULA: 2152031575



ASESORA INTERNA

DRA. CLAUDIA RADILLA VÁZQUEZ

NO. ECONÓMICO 37008



ASESORA EXTERNA

MTRA. ARACELI MARTÍNEZ CORONADO

CÉDULA PROFESIONAL 10094247

PERIODO DE REALIZACIÓN DEL SERVICIO SOCIAL DEL 10 DE MARZO
DE 2023 AL 10 DE SEPTIEMBRE DE 2023.

ÍNDICE

I. DATOS GENERALES Y MATRÍCULA DEL PRESENTADOR	3
II. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN	3
III. UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA	3
IV. NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO	3
V. NOMBRE DE LOS ASESORES	3
VI. INTRODUCCIÓN	4
VII. MARCO TEÓRICO	4
7.1. NUTRIMENTOS CRÍTICOS DURANTE EL EMBARAZO	4
7.1.1. HIERRO	4
7.1.2. ÁCIDO FÓLICO	5
7.1.3. CALCIO	6
7.1.4. VITAMINA B12	6
7.2. PROBLEMAS FRECUENTES DURANTE EL EMBARAZO	7
7.2.1. PREECLAMPSIA	7
7.2.2. DIABETES GESTACIONAL	8
7.2.3. ANEMIA	9
7.2.4. SOBREPESO Y OBESIDAD	10
7.3. LACTANCIA MATERNA	11
7.3.1. ETAPAS Y COMPOSICIÓN DE LA LECHE MATERNA	11
7.3.2. LACTANCIA MATERNA Y ENFERMEDADES INFECTOCONTAGIOSAS	11
VIII. OBJETIVOS	12
8.1. Objetivo general	12
8.2. Objetivos específicos	12
IX. METODOLOGÍA UTILIZADA	13
X. ACTIVIDADES REALIZADAS	13
XI. OBJETIVOS Y METAS ALCANZADOS	15
XII. RESULTADOS	16
XIII. CONCLUSIÓN	16
XV. BIBLIOGRAFÍA	17
Anexo 1	19
Anexo 2	23

I. DATOS GENERALES Y MATRÍCULA DEL PRESTADOR

Nombre: Sebastián Pérez

Rodríguez.

Matrícula: 2152031575.

II. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

- Fecha de inicio: 10 de marzo de 2023.
- Fecha de término: 10 de septiembre de 2023.

III. UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA

Unidad Xochimilco.

División de Ciencias Biológicas y de

la Salud. Licenciatura en Nutrición

Humana.

IV. 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.

V. NOMBRE DE LOS ASESORES

Asesora interna: Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez 37008.

Asesora externa: Mtra. Araceli Martínez Coronado 10094247

VI. INTRODUCCIÓN

La maternidad es un proceso impresionante marcado por transformaciones físicas y emocionales, en esta etapa, la alimentación adecuada no solo influye en el bienestar de la madre, sino que también impacta directamente en el desarrollo adecuado del futuro miembro de la familia.

La llegada de un nuevo ser trae consigo la responsabilidad de proporcionar un entorno óptimo desde el inicio, y esto comienza con la nutrición durante el embarazo. La madre se convierte en la fuente primaria de nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo del feto. Este período no solo implica satisfacer las necesidades calóricas, sino también garantizar un aporte equilibrado de vitaminas, minerales y otros elementos cruciales (Cereceda et al., 2014).

A medida que el proceso de la maternidad progresa, la transición de la gestación a la lactancia materna presenta nuevos desafíos y oportunidades nutricionales. La leche materna proporciona una combinación única de ingredientes diseñados para satisfacer las demandas específicas de un lactante en crecimiento. La madre, una vez más, se convierte en una fuente vital de nutrientes, contribuyendo al desarrollo del sistema inmunológico y cognitivo del recién nacido (Martínez et al., 2020).

Este proyecto de servicio social tuvo como objetivo desarrollar material educativo virtual con la finalidad de que ayude a mujeres embarazadas y sus familiares a tener una visión más amplia y completa con una perspectiva científica acerca de la importancia de la nutrición durante el embarazo y sobre lactancia materna, se realizó una exhaustiva revisión bibliográfica para redactar una serie de artículos informativos que condensaran de manera accesible la información relevante para el público objetivo, estos artículos fueron publicados en el sitio web “<https://aprendeconreyhan.org>”.

VII. MARCO TEÓRICO

7.1. NUTRIMENTOS CRÍTICOS DURANTE EL EMBARAZO

7.1.1. Hierro

Durante el embarazo la nutrición adquiere una importancia fundamental, uno de los nutrientes críticos es el hierro, este mineral desempeña un papel esencial en la formación de hemoglobina, la proteína responsable de transportar oxígeno a través de la sangre. En este período la demanda de hierro aumenta significativamente para satisfacer las necesidades de la madre y el feto, el crecimiento y desarrollo del feto

así como la formación de sus reservas propias de hierro y el volumen sanguíneo en el cuerpo de la mujer son factores que contribuyen a dicha demanda, se recomienda un total de 27 miligramos (mg) de hierro (Regalado, Medina, 2022).

Es crucial conocer las fuentes de hierro y los factores que afectan su absorción. El hierro hem, presente en alimentos de origen animal como carnes magras, pescado y aves, se absorbe de manera más eficiente que el hierro no hem, que se encuentra en alimentos de origen vegetal como leguminosas, espinacas y cereales enriquecidos. La combinación de alimentos ricos en vitamina C con fuentes de hierro no hem mejora la absorción, mientras que el calcio y la cafeína pueden inhibirla. En casos donde la ingesta dietética no es suficiente, los profesionales de la salud pueden recomendar suplementos de hierro, sin embargo, la dosis y la duración deben ser determinadas por un médico para evitar posibles complicaciones (Ribot, 2012).

La prevención de la anemia, una condición asociada con la deficiencia de hierro, es esencial, las pruebas regulares de hemoglobina permiten monitorear los niveles y tomar medidas preventivas. Conocer las fuentes de hierro, mantener una dieta equilibrada, planificando comidas que incluyan una variedad de fuentes de hierro es clave para garantizar un suministro adecuado de este mineral y cuando sea necesario la supervisión médica para la suplementación, contribuirá a un embarazo más sano (Gonzales, Olavegoya, 2019).

7.1.2. ÁCIDO FÓLICO

El ácido fólico (B9) es otro nutrimento indispensable en el embarazo, es una vitamina hidrosoluble que desempeña un papel vital en el desarrollo neurológico del feto, este micronutriente es crucial en la prevención de defectos del tubo neural, una condición seria que puede afectar la formación del cerebro y la médula espinal del feto. La vitamina B9 es un cofactor esencial en el metabolismo del carbono y participa en la regulación epigenética de la transcripción de genes, durante el desarrollo embrionario, desempeña un papel crucial en la formación de las estructuras neurales del feto, su participación en la división celular lo convierte en un componente esencial para el crecimiento adecuado de las células (Rodríguez et al., 2019).

Durante el embarazo, las necesidades de ácido fólico aumentan significativamente para apoyar el rápido crecimiento celular, por ello la recomendación diaria de ingestión durante el embarazo es de 600-750 microgramos por día (mcg/d) y para fines de prevención existe otra recomendación que sugiere que todas las mujeres reciban un suplemento con 400 mcg/d de ácido fólico desde antes del embarazo y

que continúe durante la gestación. Las fuentes de ácido fólico incluyen alimentos como leguminosas, espinacas, brócoli, aguacates y cítricos. Además, muchos cereales y panes están fortificados con ácido fólico (Perichart et al., 2020).

Reconocer la importancia del ácido fólico durante el embarazo es esencial para garantizar el desarrollo neurológico óptimo del feto; por lo que es necesario integrar alimentos altos en ácido fólico en la dieta diaria y, complementar con suplementos bajo la orientación de un profesional de la salud.

7.1.. CALCIO

El calcio es el mineral más abundante en el cuerpo humano, conocido por ser esencial para diversos procesos como la formación y mantenimiento de huesos y dientes, contracción muscular, coagulación sanguínea, transmisión de impulsos nerviosos y funcionamiento enzimático y hormonal. Durante el embarazo, las necesidades de calcio aumentan para apoyar el crecimiento del feto y mantener la salud ósea de la madre, se recomienda que las mujeres embarazadas consuman al menos 1000 miligramos de calcio al día, siendo fundamental obtener este mineral a lo largo del día, ya que el cuerpo no puede almacenar calcio eficientemente (Díaz, 2013).

El consumo de calcio durante el embarazo es esencial para prevenir la desmineralización ósea en la madre y asegurar el desarrollo adecuado de los huesos y dientes del feto; por lo que es importante, integrar alimentos que contengan calcio, así como considerar suplementos de este mineral indicados por un profesional de la salud. Las fuentes ricas en calcio incluyen productos lácteos como la leche, el yogur y el queso. Sin embargo, para aquellas que siguen una dieta vegetariana o son intolerantes a los lácteos, existen opciones como vegetales de hojas verdes (espinacas, col rizada, entre otras), almendras, ajonjolí, sardinas enlatadas y productos fortificados (cereales) (Perichart et al., 2020).

7.1.4. VITAMINA B12

La cobalamina o vitamina B12, crucial para la función neurológica y la formación de glóbulos rojos, juega un papel fundamental durante el embarazo, contribuyendo al desarrollo del sistema nervioso del feto y al bienestar general de la madre. Es esencial para la síntesis de ácidos nucleicos y la formación de mielina, la capa protectora que recubre los nervios. Durante el embarazo, esta vitamina desempeña un papel crucial en el desarrollo neurológico del feto, influyendo en la formación de las células nerviosas y en la función cognitiva.

Las principales fuentes de esta vitamina son productos de origen animal, como carnes magras, pescado, huevos y productos lácteos. Para aquellas que siguen dietas vegetarianas o veganas, obtener suficiente vitamina B12 puede ser un desafío, y en estos casos se recomienda considerar suplementos o alimentos fortificados. Durante el embarazo, los requerimientos de vitamina B12 aumentan para satisfacer las demandas del feto en crecimiento y mantener los niveles óptimos en la madre. Se recomienda que las mujeres embarazadas consuman al menos 2.6 microgramos de vitamina B12 al día. Aquellas madres con dietas restrictivas o condiciones médicas que afecten la absorción de B12 pueden necesitar supervisión y posiblemente suplementos (Rodríguez et al., 2019).

Asegurar una ingesta adecuada de vitamina B12 durante el embarazo es crucial para el desarrollo neurológico óptimo del feto y para mantener la salud de la madre. Integrar fuentes adecuadas de B12 en la dieta diaria, considerar suplementos bajo la orientación de un profesional de la salud y monitorear los niveles de esta vitamina contribuirá a un embarazo sano y al bienestar de la madre y el bebé a largo plazo.

7.2. PROBLEMAS FRECUENTES DURANTE EL EMBARAZO

7.2.1 PREECLAMPSIA

La preeclampsia es un trastorno hipertensivo específico del embarazo, se manifiesta habitualmente después de la semana 20 de gestación y representa una de las principales complicaciones que pueden afectar a las mujeres durante este periodo. Se caracteriza por la presencia de hipertensión arterial junto con daño a órganos como el hígado y los riñones, este padecimiento no solo pone en riesgo la salud materna, sino que también puede tener consecuencias adversas para el feto.

Esta condición se presenta como un desequilibrio en la regulación vascular placentaria, lo que lleva a una disfunción endotelial generalizada y, como resultado, a la activación sistémica de respuestas inflamatorias. La elevación de la presión arterial, proteinuria y otros signos de disfunción orgánica definen clínicamente la preeclampsia. La gravedad de la enfermedad puede variar desde formas leves hasta casos más severos que amenazan la vida tanto de la madre como del feto, la complejidad de sus manifestaciones y su impacto en la salud subrayan la necesidad de una comprensión exhaustiva de esta condición para mejorar las estrategias de prevención y tratamiento (Pacheco, 2006).

La preeclampsia presenta una variedad de factores de riesgo que contribuyen a su desarrollo, entre ellos se encuentran antecedentes familiares de preeclampsia, siendo las mujeres con madres o hermanas afectadas más propensas a padecerla.

La edad también desempeña un papel importante ya que las mujeres jóvenes mayores de 35 años, tienen un riesgo elevado. Las mujeres primíparas, es decir, aquellas que experimentan su primer embarazo, son más susceptibles, al igual que las mujeres con obesidad o enfermedades crónicas, como la diabetes o la enfermedad renal. Además, ciertos trastornos del sistema inmunológico y la presión arterial alta preexistente aumentan la probabilidad de preeclampsia, estos factores de riesgo subrayan la importancia de la identificación temprana y el monitoreo cuidadoso durante el embarazo.

Las complicaciones asociadas con la preeclampsia son diversas y pueden afectar tanto a la madre como al feto. Entre las complicaciones maternas más comunes se incluyen: daño hepático, insuficiencia renal, trastornos de la coagulación y edema pulmonar. Además, la presión arterial elevada puede derivar en convulsiones, llevando a la eclampsia, una forma más grave de la enfermedad. En cuanto al feto, la preeclampsia puede restringir el crecimiento intrauterino, provocar un parto prematuro y causar problemas respiratorios (Valdés et al., 2014).

El cuidado nutricional durante la preeclampsia desempeña un papel crucial en el manejo de esta condición complicada. Las mujeres afectadas experimentan desafíos en la regulación de la presión arterial y la función renal, lo que destaca la importancia de una dieta equilibrada, controlada en sodio y proteínas. Se recomienda una ingesta adecuada de nutrientes esenciales, incluyendo proteínas, calcio y ácido fólico, para apoyar el crecimiento fetal y prevenir deficiencias nutricionales. Además, el control del peso y la monitorización regular de la presión arterial son componentes esenciales del cuidado nutricional durante la preeclampsia. En estos casos es importante individualizar el plan de alimentación y adaptarlo a las necesidades específicas de cada mujer (Cereceda et al., 2014).

7.2.2. DIABETES GESTACIONAL

La diabetes gestacional, una condición metabólica que se desarrolla durante el embarazo, se caracteriza por niveles elevados de glucosa en sangre que superan los límites considerados normales, pero no llegan a alcanzar los criterios para un diagnóstico de diabetes mellitus preexistente. Esta condición se manifiesta generalmente en el segundo o tercer trimestre del embarazo, cuando las demandas metabólicas aumentan significativamente. La resistencia a la insulina se vuelve más prominente, lo que impide que el cuerpo utilice eficientemente la insulina producida. Aunque la diabetes gestacional a menudo se resuelve después del parto, las mujeres afectadas y sus hijos corren un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro (Torres et al., 2018).

La diabetes gestacional se asocia con varios factores de riesgo, entre los cuales se encuentran la obesidad, antecedentes familiares de diabetes y edad avanzada durante el embarazo. Las mujeres que han experimentado diabetes gestacional en embarazos anteriores también tienen un riesgo incrementado. La obesidad, en particular, ejerce presión sobre la función del páncreas y la acción de la insulina, contribuyendo a la resistencia a la insulina. Estos factores de riesgo subrayan la importancia de la detección temprana y el monitoreo cuidadoso de glucosa durante el embarazo. En cuanto a las complicaciones asociadas con la diabetes gestacional, tanto para la madre como para el feto, incluyen un mayor riesgo de hipertensión arterial, preeclampsia, parto por cesárea y diabetes tipo 2 después del parto. Además, el feto puede experimentar un crecimiento excesivo, lo que aumenta el riesgo de complicaciones durante el parto y la necesidad de intervenciones médicas (Vigil-De Gracia, Olmedo 2017).

El diagnóstico de la diabetes gestacional generalmente se realiza mediante pruebas de glucosa en sangre durante el segundo trimestre del embarazo. El tratamiento médico puede incluir la monitorización regular de los niveles de glucosa, la administración de insulina si es necesario y un seguimiento cercano con profesionales de la salud. Además, el cuidado nutricional desempeña un papel crucial en el manejo de la diabetes gestacional. Se enfatiza una dieta adecuada, controlando la ingesta de hidratos de carbono y distribuyendo las comidas a lo largo del día para mantener niveles de glucosa estables. La colaboración estrecha entre el equipo médico y nutricional es esencial para optimizar los resultados y reducir el riesgo de complicaciones durante el embarazo y en el futuro (Medina et al., 2017).

7.2.3. ANEMIA

La anemia durante el embarazo, una afección caracterizada por la disminución de los niveles de hemoglobina en la sangre, representa una preocupación sustancial en el ámbito de la salud materna y fetal. Este fenómeno afecta negativamente la capacidad de la sangre para transportar oxígeno, poniendo en riesgo tanto la salud de la gestante como el desarrollo adecuado del feto.

Los factores de riesgo asociados a la anemia en este periodo incluyen deficiencias nutricionales, especialmente de hierro, ácido fólico, vitamina A y B12. La presencia de enfermedades crónicas y la infección por parásitos intestinales también contribuyen a su aparición. La anemia no solo aumenta la probabilidad de partos prematuros y bajo peso al nacer, sino que también puede impactar negativamente el rendimiento cognitivo y el desarrollo neuromotor del neonato. Además de los riesgos directos para el feto, las mujeres embarazadas con anemia experimentan

síntomas como fatiga y mareos, y enfrentan complicaciones durante el parto (Milman, 2012).

El tratamiento médico nutricional se convierte en una herramienta fundamental, focalizándose en la administración de suplementos de hierro y otros nutrientes esenciales. La implementación de una dieta variada, rica en alimentos que favorezcan la absorción de estos elementos, complementa el abordaje terapéutico. La detección temprana y el manejo adecuado de la anemia durante el embarazo son cruciales para garantizar un estado de salud óptimo para la madre y reducir los riesgos potenciales asociados tanto para ella como para el futuro recién nacido (Gonzales, Olavegoya, 2019).

7.2.3. SOBREPESO Y OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad durante el embarazo son condiciones que han adquirido una importancia significativa en el ámbito de la salud materno-fetal. El sobrepeso se define como un índice de masa corporal (IMC) entre 25 y 29.9, mientras que la obesidad se presenta cuando el IMC supera los 30. Estas condiciones se asocian con diversos riesgos para la salud (Aguilar et al., 2016).

Las mujeres con sobrepeso u obesidad durante el embarazo tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones, tales como diabetes gestacional, hipertensión arterial y preeclampsia. Además, se incrementa la probabilidad de parto por cesárea y de complicaciones neonatales, como defectos congénitos y macrosomía. La relación entre estas condiciones y las complicaciones durante el embarazo es sustancial, requiriendo una atención específica preventiva (Alamo, León, 2023).

Las complicaciones del sobrepeso y la obesidad no se limitan al periodo gestacional, sino que se extienden al postparto, aumentando el riesgo de problemas metabólicos y cardiovasculares tanto para la madre como para el bebé a largo plazo.

Es imperativo abordar el sobrepeso y la obesidad durante el embarazo de manera integral. El tratamiento nutricional emerge como un pilar fundamental en la gestión de estas condiciones, enfocándose en promover una ganancia de peso adecuada mediante una dieta adecuada que garantice la ingesta suficiente de nutrientes esenciales. La orientación nutricional también se centra en la prevención y el control de enfermedades asociadas, como la diabetes gestacional, a través de la monitorización de la glucosa y el fomento de hábitos alimenticios saludables (Lozano et al., 2016).

Además, es crucial destacar la importancia de cambios en el estilo de vida, actividad física regular y una atención médica continua para minimizar los riesgos y mejorar los resultados materno-fetales. La colaboración entre profesionales de la salud incluyendo nutricionista y obstetras, desempeña un papel crucial en el diseño de estrategias personalizadas para garantizar un embarazo sano en mujeres con sobrepeso u obesidad.

7.3 LACTANCIA MATERNA

7.3.1. ETAPAS Y COMPOSICIÓN DE LA LECHE MATERNA

La leche materna, un fluido biológico excepcional, experimenta diversas etapas que reflejan su capacidad para adaptarse a las cambiantes necesidades nutricionales y de desarrollo del lactante. En los primeros días después del parto, la madre produce el calostro, una sustancia amarillenta y espesa que se caracteriza por su alta concentración de inmunoglobulinas, anticuerpos y nutrientes esenciales. Esta primera fase de la leche materna es crucial para establecer la inmunidad del recién nacido y proporcionarle protección contra infecciones y enfermedades (Díaz, 2021).

A medida que avanzan los días, la composición de la leche evoluciona hacia la leche de transición, una fase intermedia que combina las propiedades del calostro con los nutrientes más completos presentes en la leche madura. En esta etapa, la leche de transición provee un equilibrio óptimo de grasas, proteínas e hidratos de carbono, que se van ajustando a las demandas crecientes del lactante. La leche madura, que sigue a la leche de transición, continúa brindando al bebé los elementos esenciales para su desarrollo, incluyendo vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales.

La compleja composición de la leche materna, rica en factores inmunológicos, enzimas y hormonas, refleja la adaptabilidad única de este fluido biológico. Comprender estas distintas etapas y la composición cambiante de la leche materna es esencial para garantizar una nutrición óptima y un desarrollo saludable del lactante, siendo esta información fundamental en la formulación de políticas de salud y estrategias de apoyo a la lactancia materna (Galindo et al., 2021).

7.3.2. LACTANCIA MATERNA Y ENFERMEDADES INFECTOCONTAGIOSAS

La lactancia materna se erige como una poderosa barrera protectora contra enfermedades infectocontagiosas durante los primeros meses de vida del lactante. La leche materna está dotada de una amalgama única de componentes inmunológicos, entre ellos anticuerpos, células blancas de la sangre y factores antimicrobianos, que colaboran en la defensa del organismo del bebé contra

patógenos externos. Estos elementos ofrecen una línea de defensa eficaz, especialmente en el contexto de las infecciones respiratorias y gastrointestinales, comunes en la infancia (Salazar et al, 2009).

La transferencia de anticuerpos específicos a través de la leche materna proporciona una inmunización pasiva al lactante, fortaleciendo su sistema inmunológico y protegiéndolo contra agentes infecciosos a los cuales la madre ha estado expuesta. Este fenómeno es de particular importancia en entornos donde las condiciones sanitarias pueden ser desafiantes, ya que la lactancia materna actúa como un escudo biológico que reduce la susceptibilidad del bebé a diversas enfermedades, contribuyendo así a la reducción de la morbilidad infantil.

Además de sus propiedades preventivas, la lactancia materna se asocia con una disminución en la gravedad y duración de las infecciones cuando el lactante se enferma. Esta respuesta inmunológica adaptativa destaca la naturaleza dinámica y proactiva de la leche materna, no solo como alimento, sino como un mecanismo esencial de defensa ante desafíos microbiológicos (Cáceres, 2011).

Al explorar la relación entre la lactancia materna y las enfermedades infectocontagiosas, se destaca la relevancia de promover y apoyar esta práctica para salvaguardar la salud infantil en diversas comunidades y contextos de atención médica.

VIII. OBJETIVOS.

8.1. OBJETIVO GENERAL

- Desarrollar material educativo virtual que ayude a mujeres embarazadas y sus familiares a tener una visión más amplia y completa con una perspectiva científica acerca de la importancia de la nutrición durante el embarazo y sobre lactancia materna.

8.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Elaborar artículos informativos sobre temas nutricionales enfocados en la importancia de la nutrición durante el embarazo y sobre lactancia materna.
- Publicaciones en blog “Aprende con Reyhan”.
- Participar en los cursos Aprende con Reyhan.

IX. METODOLOGÍA UTILIZADA

Se realizó una exhaustiva revisión de la literatura científica relacionada con la nutrición durante el embarazo y la lactancia materna. Se utilizaron bases de datos académicas, libros y artículos científicos para recopilar información relevante y actualizada. Con base en la información recopilada, se redactaron artículos informativos que condensan los conocimientos científicos de manera accesible para el público objetivo. Estos artículos se centran en la importancia de la nutrición durante el embarazo y la lactancia materna, y se publicaron en el blog “Aprende con Reyhan”, utilizando una plataforma de edición web (Elementor); se prestó especial atención a la claridad del lenguaje y atractivo visual para asegurar la comprensión y participación de la audiencia.

Para la participación en los cursos “Aprende con Reyhan” se colaboró en el diseño y ejecución de los módulos de cursos centrados en la nutrición durante el embarazo y la lactancia materna. Estos cursos se ofrecen a través de una plataforma de aprendizaje en línea que incluye información científica con material didáctico. Tanto los cursos como las publicaciones en el blog son perfectibles ya que, basándose en los comentarios recibidos, se realizan ajustes y mejoras continuas, este proceso garantiza la adaptabilidad y efectividad del material educativo.

X. ACTIVIDADES REALIZADAS

En la tabla 1 se muestran las actividades realizadas a lo largo del proyecto de servicio social.

TABLA 1. ACTIVIDADES REALIZADAS		
Mes	Semana	Actividades realizadas
Marzo 2023	1 (13 al 17 de Marzo)	✓ Revisión bibliográfica en bases de datos (Nutrimentos críticos en el embarazo).
	2 (20 al 24 de Marzo)	✓ Revisión bibliográfica en bases de datos (Principales patologías durante el embarazo).
	3 (27 al 31 de Marzo)	✓ Revisión bibliográfica en bases de datos (Actividad física durante el embarazo).
Abril 2023	1 (3 al 7 de Abril)	✓ Revisión bibliográfica en bases de datos (Alimentación durante el embarazo).
	2 (10 al 14 de Abril)	✓ Revisión bibliográfica en bases de datos (Alimentación vegetariana durante el embarazo).
	3 (17 al 21 de Abril)	✓ Revisión bibliográfica en bases de datos (Depresión durante el embarazo).

	4 (24 al 28 de Abril)	✓ Revisión bibliográfica en bases de datos (Consumo de edulcorantes durante el embarazo).
Mayo 2023	1 (1 al 5 de Mayo)	✓ Revisión bibliográfica en bases de datos (Lactancia materna).
	2 (8 al 12 de Mayo)	✓ Revisión bibliográfica en bases de datos (Etapas y composición de la leche materna).
	3 (15 al 19 de Mayo)	✓ Revisión bibliográfica en bases de datos (Lactancia materna exclusiva).
	4 (22 al 26 de Mayo)	✓ Revisión bibliográfica en bases de datos (Parto por cesárea y contacto piel con piel).
	5 (29 al 31 de Mayo)	✓ Revisión bibliográfica en bases de datos (mastitis inflamatoria e infecciosa).
Junio 2023	1 (1 y 2 de Junio)	✓ Revisión bibliográfica en bases de datos (Recomendaciones para una lactancia materna exitosa).
	2 (5 al 9 de Junio)	✓ Participación en los cursos “Aprende con Reyhan (Sesión 6).
	3 (12 al 16 de Junio)	✓ Participación en los cursos “Aprende con Reyhan (Sesión 7).
	4 (19 al 23 de Junio)	✓ Participación en los cursos “Aprende con Reyhan (Sesión 6 audios).
	5 (26 al 30 de Junio)	✓ Participación en los cursos “Aprende con Reyhan (Sesión audios).
Julio 2013	1 (3 al 3 de Julio)	✓ Participación en los cursos “Aprende con Reyhan (Sesión 2 y 3 audios).
	2 (10 al 14 de Julio)	✓ Participación en los cursos “Aprende con Reyhan (Sesión 6 Curso 3).
	3 (17 al 21 de Julio)	✓ Participación en los cursos “Aprende con Reyhan (Sesión 7 Curso 3).
	4 (24 al 28 de Julio)	✓ Participación en los cursos “Aprende con Reyhan (Sesión 8 Curso 3).

Agosto 2023	1 (1 de Agosto)	✓ Publicación de artículos en el Blog "Aprende con Reyhan" (Hierro durante el embarazo).
	2 (4 al 8 de Agosto)	✓ Publicación de artículos en el Blog "Aprende con Reyhan" (Calcio durante el embarazo).
	3 (11 al 15 de Agosto)	✓ Publicación de artículos en el Blog "Aprende con Reyhan" (Preeclampsia).
	4 (18 al 22 de Agosto)	✓ Publicación de artículos en el Blog "Aprende con Reyhan" (Actividad física acuática durante el embarazo).
	5 (25 al 29 de Agosto)	✓ Publicación de artículos en el Blog "Aprende con Reyhan" (Anemia durante el embarazo).
Septiembre 2023	1 (1 de Septiembre)	✓ Publicación de artículos en el Blog "Aprende con Reyhan" (Factores de riesgo del bajo peso al nacer).
	2 (4 al 8 de Septiembre)	✓ Publicación de artículos en el Blog "Aprende con Reyhan" (Consumo de edulcorantes durante el embarazo).
	3 (11 al 13 de Septiembre)	✓ Publicación de artículos en el Blog "Aprende con Reyhan" (Lactancia materna y enfermedades infectocontagiosas).

XI. OBJETIVOS Y METAS ALCANZADOS

En la tabla 2 se muestran los objetivos establecidos, así como las metas alcanzadas al omento de concluir el periodo de realización del servicio social.

TABLA 2. OBJETIVOS Y METAS ALCANZADOS.		
Objetivos		Metas alcanzadas
General	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar de material educativo virtual que ayude a mujeres embarazadas y sus familiares a tener una visión más amplia y completa con una perspectiva científica acerca de la importancia de la nutrición durante el embarazo y sobre lactancia materna. 	100%
Específicos	<ul style="list-style-type: none"> Elaborar artículos informativos sobre temas nutricionales enfocados en la importancia de la nutrición durante el embarazo y sobre lactancia materna. 	100%

	<ul style="list-style-type: none"> • Publicaciones en blog “Aprende con Reyhan”. • Participar en los cursos Aprende con Reyhan. 	100%
		100%

XII. RESULTADOS

El proyecto ha generado resultados significativos en términos de contenido educativo y participación en cursos en línea, se han desarrollado 50 artículos informativos de los cuales se han publicado 49 en el blog “Aprende con Reyhan”. Estos artículos abarcan una variedad de temas relacionados con la nutrición durante el embarazo y la lactancia materna, incluyendo los nutrimentos más importantes en esta etapa como el hierro, ácido fólico, calcio y vitamina B12. Además, se abordaron problemas frecuentes durante el embarazo, como preeclampsia, diabetes gestacional, anemia y sobrepeso/obesidad. También se proporcionó información detallada sobre la lactancia materna, incluyendo las etapas y composición de la leche materna y su papel en la prevención de enfermedades infectocontagiosas.

El contenido educativo se ha estructurado de manera accesible y visualmente atractiva para garantizar la comprensión y participación del público objetivo. Se incluyeron imágenes y tablas relevantes para apoyar la información presentada.

Se participó activamente en los cursos en línea ofrecidos a través de la plataforma “Aprende con Reyhan”. También se colaboró en el diseño y ejecución de módulos de cursos centrados en la nutrición y hábitos saludables.

XIII. CONCLUSIONES

En este proyecto de servicio social se ha logrado desarrollar material educativo virtual y ha participado de manera activa en la difusión de conocimientos relacionados con la nutrición durante el embarazo y la lactancia materna.

La importancia de abordar temas clave, como la ingesta adecuada de nutrimentos críticos, la prevención de problemas frecuentes durante el embarazo y la promoción de la lactancia materna, se destaca como un componente esencial para mejorar la salud materno-fetal.

El enfoque continuo en la retroalimentación y la mejora continua garantiza la adaptabilidad y relevancia del material educativo. La participación activa en los cursos en línea demuestra el valor de la educación virtual en la promoción de prácticas saludables durante el embarazo y la lactancia materna. El proyecto sienta bases para futuras iniciativas similares que busquen abordar y mitigar desafíos de

salud específicos a través de la educación y la participación comunitaria. El compromiso continuo con la calidad y la relevancia del contenido educativo es fundamental para lograr un impacto duradero en la salud y el bienestar de las mujeres embarazadas y lactantes.

XIV. BIBLIOGRAFÍA

Aguilar-Cordero, María José, Baena García, Laura, & Sánchez-López, Antonio Manuel. (2016). Obesidad durante el embarazo y su influencia en el sobrepeso en la edad infantil. *Nutrición Hospitalaria*, 33(Supl. 5), 18-23. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.516>

Alamo Araujo, F. F., & León Rodríguez, V. Z. (2023). Sobrepeso y obesidad pregestacional como factores de riesgo asociados a la preeclampsia, hospital Victor Ramos Guardia, Huaraz–2022.

Cáceres, W. N. (2011). La lactancia materna y sus propiedades microbioinmunológicas. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 4(1), 63-66

Cereceda Bujaco, Maria del Pilar, & Quintana Salinas, Margot Rosario. (2014). Consideraciones para una adecuada alimentación durante el embarazo. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 60(2), 153-160. Recuperado en 15 de julio de 2023, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322014000200009&lng=es&tlng=es.

Díaz, A. G. (2021). *Composición de la leche materna en el primer mes de lactancia: influencia de factores maternos y neonatales* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Madrid).

Díaz Herrera, Jorge. (2013). Calcium and pregnancy. *Revista Medica Herediana*, 24(3), 237-241. Recuperado en 26 de noviembre de 2023, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2013000300011&lng=es&tlng=en.

Galindo-Sevilla, Norma del C., Contreras-Carreto, Nilson A., Rojas-Bernabé, Araceli, & Mancilla-Ramírez, Javier. (2021). Lactancia materna y COVID-19. *Gaceta médica de México*, 157(2), 201-208. Epub 23 de junio de 2021. <https://doi.org/10.24875/gmm.20000665>

Gonzales, Gustavo F, & Olavegoya, Paola. (2019). Fisiopatología de la anemia durante el embarazo: ¿anemia o hemodilución?. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 65(4), 489-502. <https://dx.doi.org/10.31403/rpgo.v65i2210>.

Lozano Bustillo, A., Betancourth Melendez, W., Turcios Urbina, L., Cueva Nuñez, J., Ocampo Eguigurems, D., Portillo Pineda, C., & Lozano Bustillo, L. (2016). Sobrepeso y Obesidad en el Embarazo: Complicaciones y Manejo. *iMedPub Journals*, 1-5.

Martínez García, Rosa María, Jiménez Ortega, Ana Isabel, Peral-Suárez, África, Bermejo, Laura M, & Rodríguez-Rodríguez, Elena. (2020). Importance of nutrition during pregnancy. Impact on the composition of breast milk. *Nutrición Hospitalaria*, 37(spe2), 38-42. Epub 28 de noviembre de 2023. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03355>.

Medina-Pérez, E. A., Sánchez-Reyes, A., Hernández-Peredo, A. R., Martínez-López, M. A., Jiménez-Flores, C. N., Serrano-Ortiz, I., ... & Cruz-González, M. (2017). Diabetes gestacional. Diagnóstico y tratamiento en el primer nivel de atención. *Medicina interna de México*, 33(1), 91-98. Pacheco, José. (2006). Preeclampsia/eclampsia: Reto para el ginecoobstetra. *Acta Médica Peruana*, 23(2), 100-111. Recuperado en 01 de diciembre de 2021, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172006000200010&lng=es&tlng=es.

Milman, Nils. (2012). Fisiopatología e impacto de la deficiencia de hierro y la anemia en las mujeres gestantes y en los recién nacidos/infantes. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 58(4), 293-312. Recuperado en 22 de noviembre de 2023, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322012000400009&lng=es&tlng=es

Regalado, M., & Medina, A. (2022). *Metabolismo del Hierro: Amenaza en las mujeres gestantes: Atención Primaria Práctica*. Metabolismo del hierro: amenaza en las mujeres gestantes | Atención Primaria Práctica. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-practica-24-avance-resumen-metabolismo-del-hierro-amenaza-mujeres-S2605073022000153>

Ribot, B., Aranda, N., & Arija, V.. (2012). Suplementación temprana o tardía: similar evolución del estado de hierro durante el embarazo. *Nutrición Hospitalaria*, 27(1), 219-226. Recuperado en 03 de septiembre de 2023, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112012000100028&lng=es&tlng=es.

Salazar, Scarlet, Chávez, Mervin, Delgado, Xiomara, & Eudis Rubio, Tamara Pacheco. (2009). Lactancia materna. *Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría*, 72(4), 163-166. Recuperado en 07 de febrero de 2024, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06492009000400010&lng=es&tlng=es.

Torres, W. P. R., Juez, A. E. M., González, J. L. G., Barzola, C. V. R., Vélez, D. G. S., Torres, D. A. R., ... & Nájera, R. D. M. (2018). Diabetes gestacional: fisiopatología, diagnóstico, tratamiento y nuevas perspectivas. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37(3), 218-226.

Valdés Yong, Magel, & Hernández Núñez, Jónathan. (2014). Risk factors for preeclampsia. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 43(3), 307-316. Recuperado en 01 de Junio de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572014000300005&lng=es&tlng=en.

Vigil-De Gracia, P, & Olmedo, J. (2017). Diabetes gestacional: conceptos actuales. *Ginecología y obstetricia de México*, 85(6), 380-390. Recuperado en 01 de diciembre de 2023, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0300-90412017000600380&lng=es&tlng=es.

Anexo 1 conteo de horas por mes

Marzo 2023

A	B	C	D	E	F
SERVICIO SOCIAL - CONTEO DE HORAS Y ASISTENCIA. Sebastián					
MES	DÍA	FECHA	HORAS	ACTIVIDADES	LINK DE DOCUMENTOS
3A SEMANA	Lunes	13	4	Hierro durante el embarazo	https://docs.google.com/document/d/14SFAJYAeA7huC8k5ysA44JFCEX-nr0W0esqrV2z/edit?usp=sharing
	Martes	14	4	Ácido fólico durante el embarazo	https://docs.google.com/document/d/1ACDnJP2F-JpK19VH0a5iTsOR9QzYSwQZs8TnsmjndJ/edit?usp=sharing
	Miércoles	15	4	Omega 3 durante el embarazo	https://docs.google.com/document/d/16Ma1L54Tcmle82-ds5yMr4E5Zsaq2P1f1YrCdvCkwe9d?usp=sharing
	Jueves	16	4	Vitamina B12 durante el embarazo	https://docs.google.com/document/d/1Qa0PE3NSMhDCMmPQADvxtU26QM9CvHNJIBaSoOcB1wle8d
	Viernes	17	4	Calcio durante el embarazo	https://docs.google.com/document/d/1bhv2JRSgE934gh-DriEIJUMAKu9M3zKQ9VvhgV08M/edit?usp=sharing
	Sábado	18			
	Domingo	19			
4TA SEMANA	Lunes	20	4	Sobrepeso y obesidad durante el embarazo (incidencia)	https://docs.google.com/document/d/1OMSX9ERzNt_AAhjV4LZj6dLrpJLhgC-0ajdUkwpA/edit?usp=sharing
	Martes	21	4	Diabetes gestacional	https://docs.google.com/document/d/1NrdYhmluWuLURSVN2aRLCAsa-9_d03C20aQ5ITG590U/edit?usp=sharing
	Miércoles	22	4	Preeclampsia	https://docs.google.com/document/d/1pNaSrQuis0jDmhX3RILLY3vmp-ZmkK8E3WRt9T2A/edit?usp=sharing
	Jueves	23	4	Manejo del sobrepeso y obesidad durante el embarazo	https://docs.google.com/document/d/1UChPK0z77ZJ0aD75yuF900-BTyk42008qYc5jw6k/edit?usp=sharing
	Viernes	24	4	Alcoholismo durante el embarazo	https://docs.google.com/document/d/1wSKou5Soc62AzVklgA4G5kz-cyxfIMCD9DnP3-zzZP8/edit?usp=sharing
	Sábado	25			
	Domingo	26			
5TA SEMANA	Lunes	27	4	Embarazo y adolescencia	https://docs.google.com/document/d/1AKp3g_zv9Vckd60LcNlmm8AMusnl_3z76XL7y0ibx5Y/edit?usp=sharing
	Martes	28	4	Importancia de la nutrición durante el embarazo	https://docs.google.com/document/d/1K0uQuvZB-MQDMnyO4TD-b8GMNPZu8SDUlxT7k/edit?usp=sharing
	Miércoles	29	4	Actividad física durante el embarazo	https://docs.google.com/document/d/1_c0Ha6VvmentLz0dGSXaTz0qFJBzVDSS1BgaCgdpqo/edit?usp=sharing
	Jueves	30	4	Actividad física acuática durante el embarazo (pt 1)	https://docs.google.com/document/d/1ENgVjhSnOgrvh_CXQDDT8FVcbhg1UyJUVORpB14I/edit?usp=sharing
	Viernes	31	4	Actividad física acuática durante el embarazo (pt 2)	https://docs.google.com/document/d/1aTKTVhmFUD-J4aa4FRITDmyR4Hau1L_jv-hvp7dRGM/edit?usp=sharing
TOTAL DE HORAS:			60		

Junio 2023

MES	DÍA	FECHA	HORAS	ACTIVIDADES	LINK DE DOCUMENTOS
FEBRERO 1RA - SEMANA	Jueves	1	4	Lactancia materna prolongada	https://docs.google.com/document/d/10Y2vYmDOKLYCv8Wj3Y2IC84z-_N_q8dZTKzWY0YVE0/edit
	Viernes	2	4	Recomendaciones para una lactancia materna exitosa	https://docs.google.com/document/d/1JO_NH19vAmVvI_eV4fAa0i79Q4sA6PTW5KIr-MDpAvedt7usp=sharing
	Sábado	3			
	Domingo	4			
2DA SEMANA	Lunes	5	4	Sesión 6	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=objetivo-4
	Martes	6	4	Sesión 6	
	Miércoles	7	4	Sesión 6	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=aprende-con-reyhan-la-forma-correcta-de-lavarte-los-dientes
	Jueves	8	4	Sesión 6	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=practicas-de-higiene-en-los-alimentos
	Viernes	9	4	Sesión 7	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=copy-3
	Sábado	10			
Domingo	11				
3RA SEMANA	Lunes	12	4	Sesión 7	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=copy-6
	Martes	13	4	Sesión 7	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=copy-12
	Miércoles	14	4	Sesión 7	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=copy-17
	Jueves	15	4	Sesión 8	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=copy
	Viernes	16	4	Sesión 8	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=copy-26
	Sábado	17			
Domingo	18				
4TA SEMANA	Lunes	19	4	Sesión 8	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=copy-22
	Martes	20	4	Sesión 6 audios	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-lessons=session-6-mejora-tus-habitos-3
	Miércoles	21	4	Sesión 6 audios	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=habitos-de-vida-saludable-3
	Jueves	22	4	Sesión 6 audios	https://stagin.aprendeco...
	Viernes	23	4	Sesión 6 audios	https://stagin.aprendeco...
	Sábado	24			
Domingo	25				
5TA SEMANA	Lunes	26	4	Sesión 7 audios	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=copy-3
	Martes	27	4	Sesión 7 audios	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=copy-7
	Miércoles	28	4	Sesión 7 audios	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=copy-16
	Jueves	29	4	Sesión 8 audios	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=copy
	Viernes	30	4	Sesión 8 audios	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=copy-25

Julio 2023

SERVICIO SOCIAL - CONTEO DE HORAS Y ASISTENCIA. Sebastián					
MES	DÍA	FECHA	HORAS	ACTIVIDADES	LINK DE DOCUMENTOS
1A SEMANA JULIO	Lunes	3	4	Sesión 8 audios	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=copy-2
	Martes	4	4	Sesión 2 audios	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=objetivo-2
	Miércoles	5	4	Sesión 2 audios	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=beneficios-de-realizar-ejercicios-de-flexibilidad
	Jueves	6	4	Sesión 3 audios	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=objetivo-3
	Viernes	7	4	Sesión 3 audios	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=posibles-causas-de-no-tomar-agua-millard-stafford-et-al-2012
	Sábado	8			
Domingo	9				
2DA SEMANA	Lunes	10	4	Sesión 6 Curso 3	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=objetivo-7
	Martes	11	4	Sesión 6 Curso 3	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=recomendaciones-al-comer-fuera-de-casa
	Miércoles	12	4	Sesión 6 Curso 3	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=sabias-que-9
	Jueves	13	4	Sesión 6 Curso 3	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=efectos-del-alcohol-2
	Viernes	14	4	Sesión 6 Curso 3	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=otras-consecuencias-del-uso-y-abuso-de-drogas
	Sábado	15			
Domingo	16				
3RA SEMANA	Lunes	17	4	Sesión 7 Curso 3	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-lessons=session-7-conoce-tus-emociones-y-evita-conductas-de-riesgo-4
	Martes	18	4	Sesión 7 Curso 3	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=tipos-de-estres-excesivo
	Miércoles	19	4	Sesión 7 Curso 3	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=resiliencia-al-arte-de-adaptarse-al-mundo
	Jueves	20	4	Sesión 7 Curso 3	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=que-hacer-para-tener-un-equilibrio-emocional
	Viernes	21	4	Sesión 7 Curso 3	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=resumen-21
	Sábado	22			
Domingo	23				
4TA SEMANA	Lunes	24	4	Sesión 8 Curso 3	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=objetivo-10
	Martes	25	4	Sesión 8 Curso 3	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=session-1a-uso-de-la-plataforma
	Miércoles	26	4	Sesión 8 Curso 3	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=session-3-hidratate
	Jueves	27	4	Sesión 8 Curso 3	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=session-5-nutrimientos-criticos
	Viernes	28	4	Sesión 8 Curso 3	https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-topic=session-7-conoce-tus-emociones
	Sábado	29			
Domingo	30				

Agosto 2023

AGOSTO 1RA - SEMANA	Viernes	1	HIERRO DURANTE EL EMBARAZO. (BLOG)	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10339&action=edit
	Sábado	2		
	Domingo	3		
2DA SEMANA	Lunes	4	CALCIO DURANTE EL EMBARAZO. (BLOG)	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10342&action=edit
	Martes	5	ÁCIDO FÓLICO DURANTE EL EMBARAZO. (BLOG)	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10344&action=edit
	Miércoles	6	SOBREPESO Y OBESIDAD DURANTE EL EMBARAZO. (BLOG)	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10346&action=edit
	Jueves	7	MANEJO DEL SOBREPESO Y OBESIDAD DURANTE EL EMBARAZO. (BLOG)	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10357&action=edit
	Viernes	8	DIABETES GESTACIONAL.	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10348&action=edit
	Sábado	9		
	Domingo	10		
3RA SEMANA	Lunes	11	PREECLAMPSIA. (BLOG)	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10353&action=edit
	Martes	12	EMBARAZO Y ADOLESCENCIA. (BLOG)	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10369&action=edit
	Miércoles	13	IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO. (BLOG)	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10371&action=edit
	Jueves	14	ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO. (BLOG)	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10374&action=edit
	Viernes	15	ACTIVIDAD FÍSICA ACUÁTICA DURANTE EL EMBARAZO. (BLOG)	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10376&action=edit
	Sábado	16		
	Domingo	17		
4TA SEMANA	Lunes	18	ACTIVIDAD FÍSICA ACUÁTICA DURANTE EL EMBARAZO (PT2)	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10379&action=edit
	Martes	19	COVID Y EMBARAZO. (BLOG)	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10381&action=edit
	Miércoles	20	GANANCIA DE PESO DURANTE EL EMBARAZO. (BLOG)	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10383&action=edit
	Jueves	21	ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO. QUÉ COMER Y QUÉ BEBER	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10385&action=edit
	Viernes	22	10 ALIMENTOS IMPORTANTES DURANTE EL EMBARAZO.	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10388&action=edit
	Sábado	23		
	Domingo	24		
5TA SEMANA	Lunes	25	¿POR QUÉ ES BUENO CONSUMIR LÁCTEOS DURANTE EL EMBARAZO?	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10397&action=edit
	Martes	26	NUTRICIÓN Y EMBARAZO: MANEJO EN LA ATENCIÓN PRIMARIA	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10399&action=edit
	Miércoles	27	ANEMIA DURANTE EL EMBARAZO. (BLOG)	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10401&action=edit
	Jueves	28	ALIMENTACIÓN VEGETARIANA DURANTE EL EMBARAZO. (1a FICHA)	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10431&action=edit
	Viernes	29	ALIMENTACIÓN VEGETARIANA DURANTE EL EMBARAZO. (2a FICHA)	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10434&action=edit

Septiembre 2023

SERVICIO SOCIAL - CONTEO DE HORAS Y ASISTENCIA. Sebastián					
MES	DÍA	FECHA	HORAS	ACTIVIDADES	LINK DE DOCUMENTOS
SEPTIEMBRE 1RA - SEMANA	Viernes	1		FACTORES DE RIESGO DEL BAJO PESO AL NACER.	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10439&action=edit
	Sábado	2			
	Domingo	3			
2DA SEMANA	Lunes	4		PARASITISMO Y EMBARAZO	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10441&action=edit
	Martes	5		DEPRESIÓN DURANTE EL EMBARAZO.	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10468&action=edit
	Miércoles	6		TABAQUISMO DURANTE EL EMBARAZO.	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10475&action=edit
	Jueves	7		CONSUMO DE ADULCORANTES DURANTE EL EMBARAZO.	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10479&action=edit
	Viernes	8		PRESIÓN ARTERIAL EN EMBARAZOS NORMALES.	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10481&action=edit
	Sábado	9			
	Domingo	10			
3RA SEMANA	Lunes	11		LACTANCIA MATERNA Y ENFERMEDADES INFECCIOSAS	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10484&action=edit
	Martes	12		LACTANCIA, ENFERMEDADES RESPIRATORIAS Y ALÉRGICAS	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10486&action=edit
	Miércoles	13		LACTANCIA, OBESIDAD Y DIABETES.	https://aprendeconreyhan.org/wp-admin/post.php?post=10488&action=edit
	Jueves	14			
	Viernes	15			

Anexo 2 Publicaciones en el blog “Aprende con Reyhan”

VITAMINA B12 DURANTE EL EMBARAZO.

Enlace permanente: <https://aprendeconreyhan.org/vitamina-b12-durante-el-embarazo/> [Editar](#)

[E](#) Editar con Elementor

[+](#) Añadir medios [+](#) Add a Poll, Survey, Quiz or Form Visual HTML

Párrafo **B** *I*             



El embarazo es un período de la vida en el que la nutrición desempeña un papel fundamental, no solo para la salud de la madre, sino también para el desarrollo adecuado del feto.

Entre los numerosos nutrientes necesarios durante esta etapa, la **vitamina B12**, también conocida como **cobalamina**, es un componente esencial que a menudo no recibe la atención que merece.

Exploremos la **importancia** de la vitamina B12 durante el embarazo, desde sus **funciones** hasta las **fuentes alimenticias** y las consecuencias de su **déficit**. Acompáñanos en este viaje por la relevancia de la vitamina B12 en la maternidad.

Funciones de la Vitamina B12.

La vitamina B12 desempeña múltiples funciones en el organismo, y durante el embarazo, su importancia se vuelve aún más evidente. Algunas de las funciones más destacadas



HIERRO DURANTE EL EMBARAZO.

Enlace permanente: <https://aprendeconreyhan.org/hierro-durante-el-embarazo/> [Editar](#)

[E](#) Editar con Elementor

[+](#) Añadir medios [+](#) Add a Poll, Survey, Quiz or Form Visual HTML

Párrafo **B** *I*             

Definición:

El hierro es un mineral esencial y es uno de los **nutrientes más requeridos durante el embarazo**, desempeña un papel vital en la producción de hemoglobina, una proteína en los glóbulos rojos que transporta oxígeno desde los pulmones a todas las células del cuerpo.

La cantidad extra recomendada durante el embarazo es de **12 mg para mujeres menores de 18 años** y de **9 mg en edades superiores** y la **ingesta recomendada** en todos los casos es de **27 mg**.

Funciones.

- **Transporte de oxígeno:** La función principal del hierro es facilitar el transporte de oxígeno en la



DIABETES GESTACIONAL.

Enlace permanente: <https://aprendeconreyhan.org/diabetes-gestacional/> Editar

Editar con Elementor

Añadir medios

Add a Poll, Survey, Quiz or Form

Visual HTML

Párrafo B I [Listas] [Citas] [Enlaces] [Tablas] [Imágenes] [Videos] [Otros]

La diabetes es una enfermedad padecida principalmente por adultos de todo el mundo, se relaciona el aumento de la obesidad, la alimentación inapropiada y el sedentarismo, esta enfermedad se extiende hasta las mujeres embarazadas, se estima que de **6 a 7%** de los embarazos en todo el mundo se complican por la diabetes gestacional.

Es un padecimiento caracterizado por la **intolerancia a los carbohidratos**, que resulta en **hiperglucemia** de severidad variable, es reconocida durante el embarazo y en el 50% de las pacientes que la padecen hay un riesgo aumentado de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en los siguientes 10 años. Los factores de riesgo incluyen la obesidad, antecedentes familiares de diabetes, un historial de diabetes gestacional en embarazos previos y ciertas condiciones médicas preexistentes.



Diagnóstico según OMS en 2013:

- Glucemia en ayuno (> **92 mg/dL**)
- 1 hora luego de la carga de glucosa de 75 g (>**180 mg/dL**)



ACTIVIDAD FISICA DURANTE EL EMBARAZO.

Enlace permanente: <https://aprendeconreyhan.org/actividad-fisica...ante-el-embarazo/> Editar

Editar con Elementor

Añadir medios

Add a Poll, Survey, Quiz or Form

Visual HTML

Párrafo B I [Listas] [Citas] [Enlaces] [Tablas] [Imágenes] [Videos] [Otros]

Introducción:

Una de las recomendaciones en el embarazo es la realización de **actividad física**, ya que esta tiene diferentes **beneficios** y contrariamente a lo que se cree, donde supone un riesgo para la salud de la madre y del bebé, la mayoría de estudios sugieren que **no supone un riesgo** mientras el tiempo, **tipo e intensidad** de la actividad física sea **adecuado**, el médico debe dar consentimiento y se recomiendan actividades aeróbicas como la bicicleta eléctrica, caminadora y natación, siendo esta ultima la mas recomendada.



LACTANCIA, ENFERMEDADES RESPIRATORIAS Y ALÉRGICAS.

Enlace permanente: <https://aprendeconreyhan.org/lactancia-enferm...rias-y-alergicas/> Editar

Editar con Elementor

Añadir medios

Add a Poll, Survey, Quiz or Form

Visual

HTML

Párrafo

B

I

☰

☰

“

☰

☰

☰

🔗

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

La **lactancia materna (LM)** es una forma de alimentación exclusiva de los mamíferos que se produce en el momento del nacimiento.

Este tipo de alimentación favorece un adecuado **crecimiento** y **desarrollo** del recién nacido ya que proporciona los **nutrientes de calidad** en forma **equilibrada** y **suficiente**.

Durante el último siglo, la **lactancia materna** ha presentado cambios significativos, sólo el **37%** de los **lactantes menores de seis meses** en **países de ingresos bajos y medios son amamantados de forma exclusiva**.

Lo anterior es **alarmante**, ya que, la implementación de la **lactancia materna** trae consigo múltiples **beneficios**.



Beneficios de la LM en atopia, rinitis, alergias alimentarias y asma:

- **Disminución** del riesgo de **asma**, **dermatitis atópica** y **eczema** es de **27%** al ser amamantados por

ALIMENTACIÓN VEGETARIANA DURANTE EL EMBARAZO.

Enlace permanente: <https://aprendeconreyhan.org/alimentacion-veg...ante-el-embarazo/> Editar

Editar con Elementor

Añadir medios

Add a Poll, Survey, Quiz or Form

Visual

HTML

Párrafo

B

I

☰

☰

“

☰

☰

☰

🔗

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

La **nutrición** cobra especial importancia en mujeres que pasan por el **periodo gestacional** y llevan una **dieta vegetariana** ya que en este periodo, es necesario garantizar un adecuado **crecimiento fetal**, **evitar complicaciones** o **estados de morbilidad materno-fetales** y para **favorecer la lactancia materna**.

Hay mucha controversia en torno a las dietas vegetarianas ya que hay **evidencia** que demuestra que esta dieta tiene **beneficios** para la salud y hay otra creencia de que la falta de alimentos de origen animal durante el embarazo puede causar problemas de salud para la madre y el niño.



Tipos de Vegetarianos.

Generalmente se considera a una persona "**vegetariana**" cuando no consume carnes (**aves**, **res**, **peces**, **mariscos**) o productos que las contengan como fuente principal o como derivados. Dentro de la alimentación vegetariana, hay distintos subgrupos de acuerdo a los alimentos que se **excluyen** de la dieta, algunos de ellos son:

- Lactovegetarianos.
- Ovovegetarianos.
- Ovolactovegetarianos.

SOBREPESO Y OBESIDAD DURANTE EL EMBARAZO.

Enlace permanente: <https://aprendeconreyhan.org/sobrepeso-y-obes...ante-el-embarazo/> Editar

Editar con Elementor

Añadir medios

Add a Poll, Survey, Quiz or Form

Visual

HTML

Párrafo

B

I

☰

☰

“

☰

☰

☰

🔗

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☒



Definición:

- El **sobrepeso** se refiere a tener un índice de masa corporal (**IMC**) por **encima** del **rango** considerado **saludable** para una persona dada su altura.
- La **obesidad** implica un **IMC** aún más alto y se clasifica en diferentes grados, siendo la obesidad mórbida la forma más extrema.

Clasificación del estado nutricional:



MANEJO DEL SOBREPESO Y OBESIDAD DURANTE EL EMBARAZO.

Enlace permanente: <https://aprendeconreyhan.org/manejo-del-sobre...ante-el-embarazo/> Editar

Editar con Elementor

Añadir medios

Add a Poll, Survey, Quiz or Form

Visual

HTML

Párrafo

B

I

☰

☰

“

☰

☰

☰

🔗

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☒

La **dieta** y el **ejercicio** son dos factores modificables que determinan la ganancia de peso gestacional (GPG), existe evidencia de la importancia y beneficio de dichos factores por lo tanto es recomendable usar técnicas de motivación o de cambios de conducta para alentar a las pacientes a realizar actividad física en especial si no están acostumbradas.



Evaluación y planificación inicial:

Lo primero es una evaluación medico-nutricional para determinar el estado de salud general de la madre y establecer un plan de manejo. Se calcula el IMC (índice de masa corporal) o el porcentaje de grasa corporal por medio de otros métodos como la bioimpedancia para determinar el grado de sobrepeso u obesidad.

LACTANCIA MATERNA PROLONGADA.

Enlace permanente: <https://aprendeconreyhan.org/lactancia-materna-prolongada/> Editar

Editar con Elementor

Añadir medios

Add a Poll, Survey, Quiz or Form

Visual HTML

Párrafo B I [Listas] [Citas] [Enlaces] [Medios] [Otros]

La lactancia materna es una práctica que se ha llevado a cabo durante siglos, y sus beneficios son bien conocidos.

Sin embargo, la **lactancia materna prolongada**, que implica continuar amamantando a un bebé más allá de los primeros meses o incluso años, es una elección que cada vez más madres consideran.

En este artículo, exploraremos las razones por las cuales la lactancia materna prolongada es recomendada tanto para los bebés como para las madres, y cómo esta decisión puede contribuir al bienestar a largo plazo de ambas partes.



Beneficios para el Bebé.

- **Nutrición Continuada:** La leche materna sigue siendo una fuente óptima de nutrientes a medida que el bebé crece y se desarrolla. Contiene la



FACTORES DE RIESGO DEL BAJO PESO AL NACER.

Enlace permanente: <https://aprendeconreyhan.org/factores-de-ries...jo-peso-al-nacer/> Editar

Editar con Elementor

Añadir medios

Add a Poll, Survey, Quiz or Form

Visual HTML

Párrafo B I [Listas] [Citas] [Enlaces] [Medios] [Otros]



El bajo peso al nacer (BPN) es una preocupación importante en la salud materno-infantil. Los bebés que nacen con un peso inferior a 2.5 kilogramos (5.5 libras) se consideran de bajo peso al nacer y pueden enfrentar una serie de desafíos de salud.

A continuación, examinaremos los factores de riesgo que contribuyen al bajo peso al nacer, cómo identificarlos y las medidas que pueden tomarse para prevenirlo.

En el mundo se estima que la cifra del **BPN en un año es de 17%** y estos recién nacidos determinan el **60% de la mortalidad neonatal**, también se sabe que el BPN es el **factor más importante** asociado con más de **5 millones de defunciones neonatales** que ocurren cada año en el mundo.

Factores de Riesgo del Bajo Peso al Nacer:

El **BPN** representa un reto para la Medicina y las ciencias en general porque el conocimiento aún no es exacto, pero ya se han llevado a