

## Glosario

### **Investigación documental**

La investigación documental es una metodología de investigación que se basa en la recopilación, el análisis y la síntesis de información proveniente de fuentes documentales, como libros, revistas, informes, documentos electrónicos, registros históricos y otros tipos de materiales escritos. Su objetivo principal es obtener una comprensión profunda y fundamentada sobre un tema o problema de investigación, utilizando la información disponible en la literatura existente (106-108).

Durante este proceso, se lleva a cabo la observación, el análisis y la síntesis que desempeñan un rol esencial en la identificación, selección y vinculación de datos relevantes con el tema de estudio. Esta modalidad de investigación también se conoce como investigación bibliográfica y se caracteriza por usar datos secundarios como su principal fuente de información. Su objetivo principal radica en dos aspectos fundamentales: en primer lugar, en la conexión de datos preexistentes provenientes de diversas fuentes y, en segundo lugar, en la presentación de una visión amplia y metódica de una problemática específica que se encuentra dispersa en múltiples fuentes (107).

### **Fuentes de información secundaria**

Las fuentes de información secundaria se refieren a recursos que proporcionan datos, información o conocimiento que han sido recopilados, creados o publicados por terceros, con el propósito de ser utilizados por investigadores, estudiantes u otras personas interesadas en un tema específico. Estas fuentes no implican la recolección de datos directamente por parte del investigador, sino que se basan

en información previamente existente. Las fuentes de información secundaria son recursos que permiten a los investigadores acceder a datos y conocimientos previamente recopilados y publicados por otros, lo que facilita la investigación, la revisión de literatura y el análisis en diversas áreas del conocimiento. Estas incluyen: documentos impresos, recursos electrónicos, bases de datos académicas, encuestas y estudios previos, información estadística, medios de comunicación e información empresarial (109, 110).

### **Seguridad alimentaria y nutricional**

La seguridad alimentaria y nutricional se refiere a la condición en la cual todas las personas tienen acceso físico, social y económico a suficientes alimentos nutritivos y seguros que satisfagan sus necesidades alimenticias y preferencias para llevar una vida activa y saludable. Esto implica no solo tener acceso a alimentos en cantidad suficiente, sino también garantizar que estos alimentos sean de calidad, seguros y nutricionalmente adecuados para mantener una buena salud y bienestar (111-13).

### **Leche humana**

La leche humana es el alimento natural producido por las glándulas mamarias de las mujeres. Es una fuente crucial de nutrición para los bebés y proporciona una combinación equilibrada de nutrientes esenciales que incluyen proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales, así como anticuerpos y factores de crecimiento que contribuyen al desarrollo y la protección del sistema inmunológico de los recién nacidos y lactantes (114, 115).

### **Lactancia materna**

La lactancia materna es el acto de alimentar a un bebé o niño pequeño con la leche producida por las glándulas mamarias de su madre. Es una forma fundamental de alimentación para los recién nacidos y lactantes, ya que la leche materna proporciona una combinación óptima de nutrientes y anticuerpos esenciales para el crecimiento y desarrollo

saludable del bebé. Además de sus beneficios nutricionales, la lactancia materna también establece un vínculo emocional importante entre la madre y el hijo (114, 115, 117).

### **Beneficios de la lactancia materna**

Los beneficios de la lactancia materna se refieren a las ventajas y efectos positivos que esta práctica proporciona tanto a los bebés como a las madres. Estos beneficios abarcan aspectos nutricionales, inmunológicos, emocionales y de salud en general. Algunos de los beneficios clave incluyen la provisión de nutrientes esenciales, la protección contra enfermedades, el fortalecimiento del sistema inmunológico del bebé, el establecimiento de un vínculo emocional entre la madre y el hijo, y la reducción del riesgo de ciertas enfermedades en las madres (114, 115, 116, 117, 118).

### **Composición de la leche humana**

La composición de la leche humana se refiere a la combinación de nutrientes, compuestos bioactivos y otros componentes que se encuentran en la leche producida por las glándulas mamarias de las mujeres durante la lactancia. Esta composición es variable y cambia a lo largo del tiempo para adaptarse a las necesidades del bebé en crecimiento (114, 115).

### **Lactancia materna exclusiva**

Lactancia materna exclusiva se refiere a la práctica de alimentar al lactante únicamente con leche materna, sin incluir otros líquidos o sólidos, a excepción de gotas o jarabes de vitaminas, minerales o medicamentos. Esta práctica es recomendada desde el nacimiento hasta los seis meses de edad como el modo óptimo de nutrición infantil, pues proporciona todos los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo saludables (118).

