

## CONCLUSIONES

Las Guías Alimentarias para las embarazadas y madres que dan de lactar en Cuba son un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta útil, con el objetivo de contribuir a la adopción de actitudes y prácticas alimentarias más saludables.

Entre los aspectos de atención a las embarazadas y madres que dan de lactar, se encuentra la evaluación del estado nutricional individualizado durante todo el período, con una orientación dietética que garantice una alimentación y nutrición adecuada para la madre y el futuro de la concepción.