

• Menos posibilidad de

LECHE M INFEC

• La lactancia conlleva

Los ácidos grasos
parte de las memi
Estos ácidos gras
para el crecimien
del sistema nervioso cent
incluyendo también la re



Los especialistas recomiendan el consumo de leche materna durante los primeros seis meses de vida.

PREVIENE INFECCIONES Y DIABETES

una exigencia nutricional, por lo que la madre debe consumir más carbohidratos, proteínas y grasas

omega 3 forman
membranas celulares.
Los ácidos grasos
omega 3 son cruciales
para el crecimiento
físico y desarrollo
neurológico del bebé,
según la Dra. Andraw.

Nahida Andraw,
nutricionista Sardimar



EFREN LÓPEZ MADRIGAL
elopez@prensalibre.co.cr

La leche materna es un alimento rico en nutrientes y beneficia la salud del menor ya que reduce las infecciones, el riesgo de contraer meningitis bacteriana, diarrea, infecciones en las vías urinarias y las tasas de alergias alimentarias.

Además, el bebé tendría una menor posibilidad de padecer de sobrepeso, obesidad y diabetes tipo 1 y 2. Según los especialistas, la leche materna influye positivamente en el desarrollo neuronal y favorece el vínculo entre madre e hijo.

La nutricionista, Nahida Andraw, informó que en el primer semestre se recomienda un aumento promedio de 300 kilocalorías y en el segundo semestre de 350 a 400 kilocalorías.

“Una madre que presente sobrepeso u obesidad requerirá menos de esta cantidad pero no de micronutrientes. La dieta debe ser equilibrada y variada, que incluya todos los grupos de alimentos pero en cantidades moderadas: frutas, vegetales, cereales integrales, leguminosas, verduras, harinas, lácteos, atún, sardina y grasas”, comentó Andraw.

La composición y calidad de la leche materna debe ser rica en nutrientes para un adecuado crecimiento y desarrollo físico y mental del niño.

INFORMACIÓN QUE SE DEBE SABER

¿Cuántos nutrientes tiene la leche materna?

En realidad, la leche materna es el alimento por excelencia y exclusivo del bebé en los primeros 6 meses, este alimento varía día a día según el consumo de alimentos de la madre.

Por eso es importante que ella logre una alimentación completa que aparte de ofrecer macro nutrientes también sea rica en vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales.

En términos generales la leche materna está compuesta por agua, carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, enzimas digestivas, hormonas e inmunoglobulinas.

La primera leche que la madre excreta se llama Calostro, la cual es rica en inmunoglobulinas. A partir de 5 o 6 días posteriores la madre excretará al principio de la toma una leche más acuosa, baja en grasa, pero al final de la toma, la leche será más rica en grasa generando mayor saciedad al bebé.

¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

La intolerancia a la lactosa se presenta cuando hay una incapacidad para digerir cantidades significativas del azúcar de la leche (llamado lactosa).

Para lograr la digestión de la misma se requiere de la lactasa, una enzima que se encuentra en el borde en cepillo del intestino y que aparece en el último trimestre del embarazo. Si es importante tener cuidado de no confundir la intolerancia a la lactosa con la alergia a la proteína de la leche.