

Fuente: El Diario

Fecha: 03 de agosto de 2009

Título: La leche materna, mejor alimento para los bebés

Link: <http://www.eldiario.com.ec/noticias-manabi-ecuador/128154-la-leche-materna-mejor-alimento-para-los-bebes/>

Salud

## La leche materna, mejor alimento para los bebés

La construcción de vínculos para toda la vida entre padres e hijos y la familia, en general, se consigue a través de costumbres y experiencias tales como la lactancia.

La leche materna contiene las cantidades necesarias de vitaminas A, B, C y otros nutrientes.

Tiene las grasas necesarias para el crecimiento del cerebro y desarrollo intelectual del niño. Estas grasas no se encuentran en otras clases de leche.

Además posee azúcares que son como el combustible necesario para que el niño se mantenga activo. Tanto las grasas como los azúcares hacen subir de peso al niño.

Tiene la cantidad de líquido suficiente para calmar su sed, aún en climas calientes.

Los niños amamantados exclusivamente con leche materna están protegidos de enfermedades como diarrea, neumonía, infección de los oídos, alergia, diabete, entre otros.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la lactancia materna debe ser exclusiva hasta alrededor de los seis meses de edad del niño, y la continuación de la misma debe ser con introducción gradual de los alimentos complementarios hasta el segundo año de vida.

Habla

el experto

Alfonso Delgado, nutricionista español, señala que este alimento natural tiene en su composición vitaminas, minerales, grasas, hidratos de carbono y las proteínas que el niño requiere para su normal desarrollo, indica además que incluso el calostro (líquido segregado por las glándulas mamarias) es como la primera vacuna que recibe el niño, por la cantidad de sustancias inmuno prevenibles que contiene, éstas, dice el experto, son proteínas que forman los anticuerpos y previenen en el niño el apareamiento de

enfermedades.

“Con la lactancia materna todo son ventajas”, dice el especialista, quien insiste en erradicar los malos pensamientos de muchas madres, de que su leche no alimenta al bebé o de que no tienen la cantidad suficiente. Son los motivos que aducen para abandonar la lactancia y por los que deciden recurrir a las ayudas con sucedáneos. En realidad, esto se debe a errores en la técnica de amamantamiento, es decir, a que la madre no adopta la postura correcta o el niño no se agarra bien al pecho, añade Delgado.

Lactancia

y potencial

Mirta Roses, directora de la Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que la lactancia materna y la alimentación complementaria adecuadas son esenciales para lograr un desarrollo óptimo.

"Con las campañas mundiales sobre la lactancia se contribuye a velar para que las madres y las familias reciban el apoyo necesario para proporcionar la mejor nutrición a sus niños, haciendo posible de este modo que todos los menores desarrollen plenamente su potencial humano", acotó Roses.