

Fuente: El Comercio

Fecha: 02 de Agosto de 2012

Título: 10 nutrientes en una gota de leche

Link: [http://www.elcomercio.com/sociedad/nutrientes-gota-leche-maternidad-leche-nuticion-Ecuador\\_0\\_747525362.html](http://www.elcomercio.com/sociedad/nutrientes-gota-leche-maternidad-leche-nuticion-Ecuador_0_747525362.html)

## 10 nutrientes en una gota de leche

Su mano de apenas cinco centímetros se aferra al pecho de su madre. “Se llamará Hydan”, dice Gisela Merino, sin apartar la mirada de su segundo hijo.

Tiene tres días de nacido y alimentarlo directamente de su pecho es vital en esta etapa. Los primeros días luego del parto la madre segrega el calostro, un fluido espeso y amarillento, rico en beta carotenos, proteínas, vitaminas, minerales, inmunoglobulinas...

Gisela conoce que estos elementos fortalecerán el sistema inmunológico y ayudarán al desarrollo de Hydan. Lo aprendió en una charla del programa de Alojamiento Conjunto del hospital Teodoro Maldonado Carbo, del Seguro Social en Guayaquil.

En esta semana, los consejos y beneficios de la leche materna se repiten en varias casas de salud. Esto con motivo de la semana de la Lactancia Materna, decretada en 1992 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef).

Para la pediatra Magdalena Sánchez, amantar a los pequeños debe ser el único método de alimentación del niño en sus 6 primeros meses de edad. Y debe mantenerse hasta los 2 años, alternada con otro tipo de comida.

Sin embargo, según la OMS, solo el 40% de los menores de seis meses es alimentado exclusivamente con leche materna. En muchos casos esta es reemplazada por componentes artificiales que, según Sánchez, no logran igualar su valor nutricional.

“Hay muchos casos de desnutrición, infecciones, trastornos alimenticios, porque el tiempo de digestión de la leche artificial puede tomar hasta cuatro horas. La leche materna es de fácil digestión y crea un vínculo afectivo entre la mamá y el recién nacido”.

La OMS también registra que en el mundo hay 178 millones de niños con retraso del crecimiento por la escasa leche materna en los primeros meses de vida.

El líquido ‘maduro’ se produce a los 15 días del parto y concentra 10 componentes clave para el crecimiento del bebé. Agua, proteínas, grasas, carbohidratos, minerales, calcio, zinc, vitaminas, hormonas y factores de crecimiento son sus elementos.

La doctora Guisella Soriano, coordinadora del programa de Alojamiento Conjunto del hospital del IESS en Guayaquil, explica que estos elementos son esenciales, porque a partir de los 90 días el niño genera sus propias defensas. “La leche materna es el escudo protector de la madre”, dice.

El agua que concentra la leche madura (88%) es la cantidad precisa de requiere el niño para mantenerse hidratado. También concentra un 0,9% de proteínas, que favorece la absorción del hierro en el intestino e impiden el crecimiento de bacterias nocivas en el tracto gastrointestinal. Además aportan al desarrollo y maduración del sistema nervioso central.

Esta leche es rica en vitaminas de todo tipo: A, K, E, D, C, complejo B... Su proporción es variable y dependerá de la dieta alimenticia de la madre. Los especialistas recomiendan el consumo de pescado, frutas y legumbres para producir la mejor leche para el bebé.

Las grasas forman el 5% de la leche y representan entre un 50% del total de calorías. Otro 40% de calorías lo concentra la lactosa, el principal carbohidrato que genera la madre. Se produce en la glándula mamaria a partir de glucosa y es la fuente de energía del bebé.

Los minerales (principalmente calcio, hierro, potasio, flúor y magnesio) aportan al buen funcionamiento renal del recién nacido. Particularmente, el zinc ayuda a la inmunidad celular y a la formación de enzimas.

Las hormonas son fundamentales para el desarrollo de varias áreas. La eritropoyetina que produce la leche materna estimula la formación de glóbulos rojos, la maduración del sistema nervioso, fortalece el sistema inmune y ayuda a la maduración intestinal.

En tanto que los factores de crecimiento dan impulso a la maduración de varios órganos.

La doctora Patricia Pacheco, subdirectora técnica del hospital gineco-obstétrico Enrique C. Sotomayor, resume que la leche materna es la fórmula ideal para evitar infecciones intestinales, respiratorias y alergias. De ahí la importancia de preparar a la madre para la lactancia desde los primeros meses de embarazo.

Luego del alumbramiento, la mujer puede producir 50 mililitros de leche por día. Después del día 14 puede superar los 100 ml. Gisela procura alimentar el mayor tiempo posible a su pequeño Hydan. “Mi embarazo fue de alto riesgo. Ahora que lo tengo en mis brazos es un alivio y quiero darle todo para que crezca sano”.

## **Los beneficios**

La lactancia es el método natural de control de natalidad. Protege en un 98% durante los primeros 6 meses siguientes al parto.

Según la OMS, los niños que son amantados en el futuro tendrán menos colesterol y menores tasas de sobrepeso, obesidad y diabetes de tipo 2.

La leche artificial no tiene los anticuerpos de la leche materna, según un reporte de la Organización Mundial de la Salud.

