

Material Imprimible

Curso Alimentación infantil

Módulo 1

Contenidos:

- Evolución de la alimentación de los bebés recién nacidos
- Factores que contribuyen y afectan directamente al normal crecimiento y desarrollo del niño
- La importancia de la educación alimentaria
- El valor de la leche materna
- La leche de fórmula
- La ablactación o alimentación complementaria
- La alimentación de un niño de un año

La evolución de la alimentación de los bebés recién nacidos

En la actualidad, nadie se atrevería a poner en duda que la **leche materna** es el alimento por excelencia durante los primeros seis meses de vida de un bebé, que es el alimento que contiene todos los nutrientes esenciales y que, cuando el amamantamiento no es posible o es insuficiente, la mejor opción son las fórmulas infantiles, que contienen las vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales, nucleótidos y prebióticos adecuados para el crecimiento y desarrollo del bebé, solo en casos especiales y determinados por el pediatra.

Sin embargo, esto no siempre fue así, ya que hubo momentos en la historia de la humanidad en la que a los recién nacidos se los alimentaba a base de leche de algún animal, colocándolos directamente al pecho de cabras o burros; o bien, se les ofrecían miel y hasta alimentos sólidos que incluían mezclas de pan y agua o cereales, entre otras opciones.

Muy pocos bebés podían sobrevivir a esta alimentación, dado que muchas veces había contaminación producida por la falta de higiene a la hora de preparar los alimentos y el consumo de leche animal sin pasteurizar. Hoy en día, no podríamos pensar en este tipo de alimentación.

Los conocimientos sobre nutrición infantil recién se profundizaron durante el siglo XX, algo que realmente logró cambiar la expectativa de vida de los más pequeños.

Debido a estos conocimientos, la preocupación por el cuidado y, sobre todo, la alimentación de los niños, llevó al desarrollo de la pediatría como especialidad médica. Hasta ese momento, los más chicos eran tratados como pequeños adultos y se esperaba que respondieran frente a las enfermedades y la alimentación como las personas mayores, y así se los trataba.

Si hacemos un breve repaso sobre la historia de la alimentación infantil, podemos darnos cuenta que, como en todas las épocas, en este terreno también hubo “modas”.

En un primer momento, cuando las madres no podían, o no querían, dar el pecho, recurrían a las nodrizas, quienes amamantaban a sus hijos. No obstante, luego se empezó a pensar que las características de la mujer contratada influían demasiado en la salud de los niños y que podían, en algunos casos, transmitir enfermedades a los bebés. Debido a esto, se empezó a optar por la leche animal o los alimentos sólidos.

Asimismo, antiguamente se creía que el calostro, es decir, el líquido precursor de la leche materna, era peligroso y le hacía mal a los bebés. Sin embargo, en la actualidad es

considerado fundamental, ya que la madre le transmite a su bebé a través del calostro diversos anticuerpos apenas nace. Por este motivo, se recomienda poner al bebé en el pecho de la mamá durante la primera hora luego el nacimiento.

Esta idea sobre el calostro comenzó a cambiar luego de la publicación del “Ensayo sobre el cuidado y manejo de los niños”, escrito por el médico británico William Cadogan en 1748, quien le atribuía al calostro propiedades esenciales que ayudaban a eliminar el meconio y también colaboraba en la prevención de infecciones gastrointestinales del bebé.

A su vez, en dicho ensayo se reforzaba la idea de “lazo de afecto” que se establecía cuando la mamá le daba el pecho a su hijo en las primeras horas de vida. Por otro lado, Cadogan desaconsejaba totalmente el uso de fórmulas y la introducción de cualquier otro alimento antes de los seis meses de edad, entre otras recomendaciones.

Sin dudas, este médico británico fue un adelantado en el tema de lactancia, pero mucho antes de que sus ideas fueran tenidas verdaderamente en cuenta, hubo otros pensamientos que influyeron mucho en la época. Por ejemplo, a fines del siglo XIX, varios autores coincidieron en que las altas tasas de desnutrición y mortalidad infantil estaban relacionadas con la menor cantidad de niños amamantados y el aumento del empleo de leche animal.

Ahora bien. La Revolución Industrial también movilizó estos aspectos, ya que las mujeres descubrieron que ganaban más dinero trabajando en una fábrica que como nodrizas. Debido a este gran cambio, se empezaron a calcular las necesidades calóricas y nutricionales de los niños, tanto de los sanos como de los que tenían alguna enfermedad. Así, hubo un momento en el que para determinar las necesidades nutricionales de los bebés no amamantados, o de los que necesitaban alimentación suplementaria, los pediatras llegaron a tener que trabajar con hasta 500 fórmulas matemáticas diferentes. De ahí el nombre de “fórmula” para la alimentación artificial o industrial.

El químico alemán Justus Von Liebig fue quien desarrolló la primera fórmula infantil comercial en el año 1867, y rápidamente se popularizó en toda Europa.

Este químico afirmaba que había conseguido una combinación de ingredientes que le permitía producir un polvo que, agregado a la leche de vaca ya caliente, daba como resultado un alimento “idéntico” a la leche materna.

¿Cuál era la fórmula? Una mezcla de harina de trigo, malta y bicarbonato de potasio.

Más adelante, en 1874, apareció la primera “fórmula artificial completa para alimentación infantil”, que contenía leche en polvo, harina de trigo, malta y azúcar.

¿Qué diferencias había entre la creación de Liebig y la “fórmula artificial completa para alimentación infantil”? Que esta última evitaba el uso de leche de vaca, la que podía causar problemas gastrointestinales. En este caso, bastaba con un poco de agua para mezclar el nuevo alimento.

Posteriormente, en 1885, se pudo conocer la composición exacta de la leche materna. Este fue un gran paso que ayudó mucho a poder concretar la elaboración de fórmulas.

Conocer la composición de la leche materna permitió determinar, por ejemplo, su bajo porcentaje de proteínas en comparación con la leche de vaca. La leche materna posee 1,1 g/100 ml y la leche de vaca tiene 3,5 g/100 ml de proteínas.

Por esa misma época surgieron las mamaderas de vidrio y las tetinas de goma, y después, en 1951, llegó al mercado la primera fórmula infantil líquida.

A partir de la década del 60, las fórmulas infantiles se fueron adaptando según avanzaba el conocimiento sobre la nutrición. De esta manera, se incorporaron ácido láctico, lactosa, grasa, minerales y vitaminas. Los avances tecnológicos permitieron la elaboración de productos capaces de contribuir a reducir la desnutrición, compensar las deficiencias de digestión y absorción, y lidiar con problemas alérgicos y el reflujo gastroesofágico.

En la actualidad, ya no se duda de que la leche materna es el mejor alimento para el lactante, y que ante la imposibilidad del amamantamiento conviene optar por una fórmula infantil adecuada para el niño, dado que existen opciones para todas las necesidades. Además, cada vez se pone más énfasis en dar a conocer que la introducción temprana de leche de vaca puede causar desde una hipersensibilidad a las proteínas de la leche hasta predisponer a la alergia, ciertas infecciones y causar anemia, ya que genera microhemorragias intestinales.

Así, la Organización Mundial de la Salud recomienda y fomenta la práctica de la lactancia materna durante los primeros dos años de vida de un bebé: en los seis meses iniciales, de manera exclusiva; luego, complementándolo con la introducción de alimentos sólidos.

Factores que contribuyen y afectan directamente al normal crecimiento y desarrollo del niño

En el año 2016, La Fundación Interamericana del Corazón Argentina, junto con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, mayormente conocido como UNICEF, realizaron una investigación sobre las brechas sociales de la epidemia de la obesidad en niños, niñas y adolescentes de Argentina y un diagnóstico de situación con el objetivo de evaluar la tendencia de sobrepeso y obesidad.

El claro aumento identificado en la prevalencia de sobrepeso y obesidad a lo largo de los años muestra el crecimiento del problema y la urgente necesidad de avanzar en la implementación de políticas efectivas para poder revertir esta tendencia, con especial énfasis en incluir la perspectiva de equidad para reducir la problemática en los grupos más vulnerables y garantizar el derecho a la salud de todos los niños, niñas y adolescentes.

Existen diversos factores que hacen que un niño no crezca y se desarrolle de manera normal. En este curso, nombraremos y describiremos los tres más importantes:

- La alimentación
- El sedentarismo
- Y el consumo frecuente de comida chatarra

El principal factor que contribuye y afecta directamente al normal crecimiento y desarrollo del niño es la alimentación. Por este motivo, es importante que el niño lleve a cabo una dieta variada y equilibrada que contenga todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

El segundo factor es el sedentarismo. En la actualidad, con las nuevas tecnologías que tenemos a la alcance de la mano, los chicos acceden muy tempranamente a diversos dispositivos, como computadoras, tablets y celulares. Esto hace que pasen muchas horas frente a los aparatos tecnológicos mencionados y poco tiempo en juegos lúdicos o deportes.

De acuerdo a la Licenciada en Nutrición Lucía Vallejo Trejo, el sedentarismo afecta en tres aspectos:

- En primer lugar, la disminución de la actividad física, dado que el niño aumenta de peso por no realizar actividad física diaria. Esto, a su vez, produce un aumento de colesterol, triglicéridos y alteraciones en los niveles de glucosa
- En segundo lugar está la dimensión cardiometabólica, dado que el sedentarismo y los altos niveles de colesterol y triglicéridos pueden generar daños en el corazón y en los vasos sanguíneos
- El tercer aspecto es psíquico y social, ya que un chico sedentario, por lo general, tendrá a futuro problemas de relaciones sociales, baja autoestima, trastornos psicológicos y, en algunos casos, se puede evidenciar alteraciones de desarrollo psicomotor. Todo esto impacta en la calidad de vida del niño, por lo que es importante fomentar la actividad física desde pequeños.

Es importante que la actividad física sea implementada en espacios al aire libre o en el espacio que disponga la familia, pero debe tener siempre un sentido lúdico. Es decir, a través del juego los niños realizan una actividad física, y se evita que la misma esté relacionada a una rutina de ejercicios puntuales como hacen los adultos.

Otro factor notable que contribuye y afecta directamente al normal crecimiento y desarrollo del niño es la ingesta frecuente de comida chatarra, dado que produce daños a nivel orgánico debido al alto contenido de grasas trans y azúcares simples.

No obstante, aunque estemos hablando de niños, recordemos que el abuso de la comida chatarra o basura es perjudicial para todo el mundo y para personas de todas las edades, ya que daña tanto a pequeños como adultos.

En edades tempranas, cuando son importantes los aprendizajes para el desarrollo del niño, la comida basura es un enemigo formidable, ya que afecta a la memoria y a la concentración.

Según los datos de la revista académica American Journal of Clinical Nutrition, las personas que abusan de la comida rápida muestran peor humor, menor capacidad de atención y deterioro de la memoria. Esto puede causar depresión, que es una grave enfermedad silenciosa.

Los niños tienen una energía enorme; sin embargo, con el abuso de la comida chatarra, esta decae muchísimo. Es más, ante la falta de los nutrientes esenciales que presentan estos productos, los niños pueden sentir una enorme fatiga y debilidad.

Asimismo, la comida chatarra puede causar otros factores que nombraremos a continuación:

- Problemas digestivos, dado que este tipo de alimento, al estar cocinado con exceso de aceite, aumenta la producción de ácido en el estómago, lo que agrava el reflujo y hace que la falta de fibra cree constipaciones y hemorroides
- También se corre el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, ya que, como dijimos anteriormente, el consumo de comida chatarra aumenta los niveles de triglicéridos y colesterol LDL, que es el colesterol malo, como popularmente se conoce. La gran cantidad de grasas trans y saturadas y los elevados niveles de azúcar provocarán que la sangre lesione los revestimientos de los vasos sanguíneos
- También los riñones se verán afectados por la ingesta de estos productos procesados o ultraprocesados, dado que las sales procesadas aumentan la secreción de enzimas. Esto afecta al balance de sodio y potasio en el cuerpo y puede generar hipertensión y un mal filtrado de toxinas
- Los daños hepáticos también son comunes ante el consumo de este tipo de comida, ya que puede provocar en el hígado efectos similares a los que produce el consumo continuado de alcohol. El alto nivel de grasas trans es el encargado de ocasionar daños y afecciones hepáticas, muchas veces irreversibles
- También el riesgo de padecer cáncer es elevado con el consumo de la comida basura; en especial, el sistema digestivo es el que más sufre con este tipo de ingestas. Su gran contenido grasoso y en azúcares puede aumentar las posibilidades de sufrir cáncer colorrectal tanto en niños como en adultos
- Asimismo, la comida chatarra puede producir diabetes de tipo 2, dado que la ingesta exagerada de azúcar hace que el cuerpo no tenga el flujo adecuado de glucosa

Ahora bien. ¿Todo lo expuesto significa que jamás un niño puede comer una hamburguesa, una pizza, papas fritas, salchichas o golosinas? La respuesta es no, pero habrá que controlar las porciones y la frecuencia semanal, y a esto se le suma que es importante que hagan deporte.

Educación alimentaria

Existen diversos factores que pueden dañar la salud de los niños, por eso es esencial que estos tengan una **educación alimentaria** y nutricional para que comprendan qué alimentos hacen bien y cuáles no.

La alimentación es un acto voluntario y consciente, por lo que debe ser un acto educativo. El niño aprende por patrón de repetición, es decir, mira a los demás y luego imita, repite, volviéndose esta acción una responsabilidad tanto de los padres como de las escuelas.

Por dicho motivo, uno de los principales retos que tienen los padres es enseñarles a sus hijos acerca de la importancia de alimentarse de manera saludable, de incorporar todos los grupos de alimentos en las comidas, y hacerles ver el valor que tienen las porciones. Para eso, es esencial buscar el tiempo para diseñar el menú en familia.

Con esto queremos decir que los chicos no deben hacer dieta, sino aprender a comer sano, y para que los niños coman de manera saludable, tanto en el hogar como en el colegio se les debe enseñar a alimentarse de manera variada y equilibrada, haciendo hincapié en una correcta selección de alimentos con el objetivo de cubrir las necesidades nutricionales y asegurando que el chico crezca sano.

Alimentar a los niños de manera saludable requiere no solo del conocimiento de cómo hacerlo, sino también del compromiso y la dedicación por parte de los padres o adultos responsables de la alimentación del niño. Piensen que, para conseguir que los chicos pidan y disfruten de alimentos saludables, una de las cosas más importantes es que vean la imagen de sus modelos comer y disfrutar de buenos alimentos sin obligación.

Por consiguiente, es importante que los mayores logren que cada comida sea una oportunidad para alimentarlos saludablemente, y que esto sea un ejemplo de buenos hábitos que contagie a los niños. Los adultos, a su vez, deben estar atentos y escuchar las recomendaciones aportadas por expertos de salud, nutricionistas, médicos y pediatras que, sin duda, son los que más saben.

La forma más eficiente de aprender a comer, es divirtiéndose. Por eso recomendamos que los adultos realicen juegos con los niños para que estos vean a la alimentación como una ocasión para el placer o el descubrimiento.

En la gran mayoría de los juegos, la protagonista es la fruta. Por lo tanto, es aconsejable ir con los niños a la frutería y dejar que elijan las frutas y las verduras. Después dejaremos

que los niños nos ayuden en la preparación y procuraremos que, al menos una de las recetas del menú, sea especialmente atractiva para los pequeños.

Sin embargo, si no hay tiempo para cocinar en familia, se puede hacer de la fruta del postre algo lúdico. Una idea es ofrecer una bandeja con trozos y gajos de diferentes frutas y animar a los chicos a hacer formas, como caras sonrientes o animales sobre el plato.

Es decir, se pueden realizar actividades con los chicos para conocer qué significa una buena alimentación e identificar los alimentos saludables y no saludables. También desarrollar recetas de cocina junto a ellos utilizando alimentos saludables.

Otro juego es el del método del semáforo, que consiste en asignar un color del semáforo, es decir, rojo, amarillo o verde, a cada alimento, dependiendo de sus calorías, los azúcares que tiene, las grasas y la sal. Así, a simple vista nos permite observar más fácilmente qué alimentos son convenientes consumir.

Asimismo, no solo es crucial que un niño se alimente de manera saludable, sino también que realice actividad física recreativa que le permita crecer sano y divertirse. Por tanto, los adultos tienen que incitar y alentar a que los chicos realicen algún deporte o actividad física para mejorar las habilidades motoras, sociales y prevenir diversas enfermedades.

No obstante, la enseñanza sobre la alimentación no solo tiene que estar presente en los hogares a través de los padres, sino también en los colegios a través de los maestros y profesores. Los mismos deben:

- Estimular a los niños para que prueben y consuman todos los alimentos
- Promover el cuidado de la salud a través de la alimentación saludable y la higiene
- En todo momento tener una actitud positiva y proactiva en relación a hábitos saludables, es decir, educar con el ejemplo
- En los momentos en que se desarrollen actividades distendidas, grupales o creativas y el ambiente lo permita, favorecer consumos o snackeo saludable con suficiente antelación al horario de almuerzo

El niño deberá aprender a mantener en el tiempo los hábitos saludables, y de esta manera, evitar a futuro enfermedades asociadas al sobrepeso, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

Lactancia materna

La **lactancia materna** es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables.

Como aprendimos anteriormente, la Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más.

Asimismo, de acuerdo a la OMS, “los primeros dos años de la vida del niño son especialmente importantes, puesto que la nutrición óptima durante este periodo reduce la morbilidad y la mortalidad, así como el riesgo de enfermedades crónicas, y mejora el desarrollo general.”

La lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida aporta muchos beneficios tanto al niño como a la madre. Entre los beneficios al niño se destacan los siguientes:

- la protección frente a las infecciones gastrointestinales
- la reducción de la mortalidad neonatal
- menor posibilidad de padecer sobrepeso u obesidad y futuras enfermedades crónicas
- mejores resultados en pruebas de inteligencia

Por su parte, entre los beneficios para la mamá encontramos los expuestos a continuación:

- Reducción del riesgo de cáncer de ovarios y de mama
- Reducción del riesgo de depresión postparto
- Reducción del riesgo de anemia
- Protección de la hipertensión en la menopausia
- Protección de la anemia
- Ayuda al descenso de peso para la recuperación del peso ideal

Como estudiamos anteriormente, los bebés que no son amamantados se enferman más habitualmente, con mayor gravedad, y poseen más riesgo de padecer infecciones respiratorias, digestivas, urinarias, alergias, enfermedad celíaca, diabetes, caries, desnutrición y muerte súbita.

Además, amamantar es una manera dulce y saludable de darle al bebé la bienvenida a este mundo cálido y seguro.

Durante los primeros meses es muy importante para el bebé estar cerca de su madre, sentir la seguridad de su presencia, el calor de la piel, y escuchar su corazón y su voz. Y amamantarlo brinda todo eso.

Ahora bien. Muchas veces se dice que amamantar funciona como un método anticonceptivo. Según el Ministerio de Salud de la República Argentina, una mujer puede quedar embarazada a pesar de estar amamantando.

Asimismo, expone lo siguiente: “Existen anticonceptivos orales especiales para usar durante la lactancia, y tenés que cambiar por otros a los 6 meses del parto. Las pastillas para la lactancia son unas píldoras anticonceptivas especiales para esta etapa ya que no interfieren con la producción y calidad de la leche materna. Además, usa preservativo, porque es el único método que también te previene de infecciones de transmisión sexual.”

De igual manera, el Ministerio de Salud Argentino expone una serie de consejos sobre la alimentación de la mamá durante los primeros seis meses de amamantamiento:

- Consumir todos los días frutas y verduras de todos los colores, bien lavadas
- Tomar abundante agua. Se recomienda entre 2 y 3 litros por día
- Consumir todos los días leche, yogur o queso
- Tratar de comer un poco de carne todos los días
- Consumir cereales y legumbres todos los días, como pastas, fideos, arroz, harinas, polenta, maíz, trigo, avena, panes, porotos, garbanzos, lentejas, soja y arvejas secas
- Evitar las dietas para adelgazar, ya que, como dijimos antes, amamantar ayuda a recuperar el peso que tenías antes del embarazo

El Ministerio de Salud también expone una serie de posiciones para amamantar, y sentencia que “se aconseja ir variándolas para asegurar un mejor vaciado del pecho”. A continuación, las describimos.

- En la posición sentada clásica, la panza de la mamá está en contacto con la del bebé y su cuerpo se apoya sobre la falda de la madre.
- En la posición debajo del brazo, el cuerpo del bebé pasa por debajo del brazo de la mamá

- La posición sentada invertida es igual que la anterior, pero la mamá le ofrece al bebé el pecho opuesto
- Por último nombraremos la posición acostada, que es la ideal para amamantar de noche o después de la cesárea

No obstante, no solo es importante conocer y poner en práctica las diversas posiciones para amamantar, sino que también es conveniente, según el Ministerio de Salud, tener en cuenta las siguientes cuestiones:

- Antes de amamantar, lavarse bien las manos con agua y jabón
- Estar cómoda y con la espalda apoyada
- Llevar al bebé hacia el pecho, y no el pecho al bebé
- Asegurarse que el bebé esté bien prendido al pecho, es decir, con la boca abierta abarcando toda la areola y no solamente el pezón. Si está succionando, no se lo debe sacar a la fuerza porque puede lastimar a la mamá. Para retirarlo, introducir suavemente un dedo limpio en la boca del bebé, entre la mandíbula superior y la inferior
- Asegurarse que la cabeza y el cuerpo del bebé estén alineados con el abdomen de la mamá, es decir, “panza con panza”
- Garantizarse que la cara del bebé esté frente al pecho de la mamá, y su nariz contra el pezón
- Asegurarse que todo el cuerpo del bebé quede sostenido en el regazo de la madre, y no sólo la cabeza o la cola
- Mirar al bebé a los ojos, ya que a través de la mirada se refuerza el vínculo
- Alimentar al bebé cada vez que lo pida, día y noche, lo que se llama “lactancia a demanda”

Si bien todos sabemos que la leche materna es el alimento más completo y sustancioso para el recién nacido, es importante que los médicos y obstetras ayuden a la madre a prepararse física y emocionalmente para amamantar y que vaya ganando confianza. Para esto es necesario darle indicaciones adecuadas y precisas, y no dejar de decirle que amamantar se aprende y que no sólo fortalece el vínculo madre - hijo, sino que tiene un montón de beneficios para su salud y la del bebé.

En estas situaciones, la contención psicológica de las recientes madres juega un rol fundamental a la hora de dar el pecho por primera vez.

Asimismo, durante la lactancia, y principalmente en el inicio de la misma, es esencial el apoyo del entorno familiar como sostén emocional de la mamá que acaba de dar a luz.

El hecho de amamantar es mucho más que dar el mejor alimento: es placer, contacto, consuelo y comunicación. En síntesis, la leche materna es el mejor alimento para el bebé y para la mamá.

La leche materna está compuesta por agua, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales, además de contener hormonas y enzimas.

Asimismo, algunos de los componentes extra que aporta la leche materna con cada toma son los que describiremos a continuación:

- Células vivas, entre las que se encuentran los glóbulos blancos, que refuerzan el sistema inmunitario, y los citoblastos, que ayudan al desarrollo y curación de los órganos
- Diversas proteínas, que ayudan al crecimiento y desarrollo del bebé, activan su sistema inmunitario y desarrollan y protegen las neuronas cerebrales
- La leche materna también tiene aminoácidos. Algunos de ellos, denominados nucleótidos, elevan sus niveles por la noche, y los científicos creen que pueden inducir el sueño
- También posee oligosacáridos, que son azúcares complejos que actúan como prebióticos, alimentan a las “bacterias buenas” del intestino del bebé, evitan que las infecciones lleguen al torrente sanguíneo y reducen el riesgo de inflamación cerebral
- Las enzimas son catalizadores que aceleran las reacciones químicas en el cuerpo. Las enzimas de la leche ayudan a los sistemas digestivo e inmunitario del bebé, además de permitir la absorción del hierro
- Los factores de crecimiento favorecen un desarrollo saludable, y afectan a muchas partes del cuerpo del bebé, como los intestinos, los vasos sanguíneos, el sistema nervioso y las glándulas, que segregan hormonas
- La leche materna también contiene muchas hormonas, que son sustancias químicas que envían mensajes entre los tejidos y órganos para garantizar su correcto funcionamiento. Algunas ayudan a regular el apetito y los patrones de sueño del bebé, e incluso ayudan a reforzar el vínculo entre madre e hijo

- Otros ingredientes de la leche materna son las vitaminas y minerales, que favorecen el crecimiento saludable y el funcionamiento de los órganos, y además ayudan a la formación de los dientes y huesos del bebé
- Los anticuerpos, también conocidos como inmunoglobulinas, están presentes en la leche y se encargan de proteger al bebé contra las enfermedades e infecciones, ya que neutralizan las bacterias y los virus
- Por su parte, los ácidos grasos de cadena larga tienen un papel fundamental en el desarrollo del sistema nervioso del bebé, además de contribuir al desarrollo saludable del cerebro y los ojos
- Por último podemos decir que la leche también contiene varias moléculas diferentes de microARN, cuya función es la regulación de la expresión genética, además de ayudar a evitar o detener el desarrollo de enfermedades, y reforzar el sistema inmunitario del bebé

Ahora bien. Como ya expusimos anteriormente, la primera leche que producen los pechos tras el parto se denomina calostro.

El calostro es denso y viscoso, y tiene un color amarillo o anaranjado. Además, posee concentraciones más altas de las vitaminas A, E y K que la leche materna madura, así como también minerales y proteínas.

El calostro actúa como un laxante que ayuda al bebé a expulsar sus primeras heces, llamado meconio, que está compuesto por líquido amniótico, moco, lanugo, que es el vello fino que cubre el cuerpo del bebé, bilis y células que se han desprendido de la piel y el tracto intestinal.

Durante la primera semana de vida del bebé, aproximadamente entre dos y cuatro días después del parto, cambia la cantidad de leche materna producida. Al tercer día, el bebé consumirá de 300 a 400 ml de leche materna cada 24 horas, y al llegar al quinto día, su consumo aumentará hasta alcanzar entre 500 y 800 ml.

Posteriormente, entre los días 5 y 14, la leche recibe el nombre de leche de transición. Esta es más cremosa en color y textura, y también aumenta su nivel de grasa, calorías y lactosa, por lo que es el alimento ideal para el niño.

Cuando el bebé alcance las cuatro semanas de edad, la leche materna estará totalmente madura. Esta es rica en proteínas, azúcares, vitaminas y minerales, además de contar con un gran número de componentes bioactivos, como hormonas, factores de crecimiento, enzimas y células vivas, que ayudarán al crecimiento y desarrollo saludable del bebé.

A partir de las cuatro semanas, los nutrientes y los niveles de ingredientes de la leche madura suelen permanecer bastante constantes. Sin embargo, puede pasar que la composición de la leche materna siga cambiando día a día y toma a toma para lograr un crecimiento rápido del recién nacido.

Como también manifestamos anteriormente, cuando el amamantamiento no es posible o es insuficiente, la mejor opción son las fórmulas infantiles, que son una excelente fuente de nutrición. Sin embargo, con tantas opciones de fórmulas disponibles en el comercio, puede ser muy difícil elegir, por eso es importante saber buscar una fórmula de leche para el bebé.

Leche de fórmula

Muchos padres se preguntan por qué no pueden alimentar a sus bebés con leche de vaca. La respuesta es porque los bebés pequeños no pueden digerir la leche de vaca de manera tan completa o fácil como la leche de fórmula.

A pesar de que la leche de vaca es la base para las leches de fórmula, la leche ha cambiado drásticamente para que sea más segura para los bebés.

Lo que se hace es tratarla por medio de calor y otros métodos que hacen que las proteínas que posee sean más digerible, también se le agrega más lactosa para hacer que la concentración sea igual a la que se encuentra en la leche materna, y se reemplaza la grasa láctea por aceites vegetales y otras grasas que los bebés pueden digerir más fácilmente y que son mejores para su crecimiento.

Asimismo, algunas fórmulas también son fortificadas con probióticos, que son bacterias vivas y beneficiosas que promueven el equilibrio de las bacterias en los intestinos del bebé y compensan el crecimiento de organismos nocivos que podrían ocasionar infecciones e inflamación. Otras son fortificadas con prebióticos en forma de oligosacáridos manufacturados para imitar los oligosacáridos de la leche natural humana, que son sustancias para estimular el recubrimiento intestinal.

Otro tipo de leche de fórmula son las fórmulas hidrolizadas, que a menudo se les llama “predigeridas”. Estas están especialmente hechas para dar respuesta terapéutica a las situaciones de alergia que manifiestan las proteínas de la leche de la vaca en los bebés. Es decir, es una fórmula que no tiene lactosa, que es una azúcar que se encuentra en la leche que produce alergia en algunos bebés.

En los casos de alergia o cualquier otro problema, es importante pedirle al pediatra una recomendación sobre alguna marca de fórmula hipoalergénica. No obstante, se debe tener en cuenta que las mismas tienden a ser más caras que una fórmula básica.

Ante la alergia de los bebés a la proteína de la leche de fórmula a base de leche de vaca, muchas veces es recomendable tener como alternativa las leches de fórmula a base de soja. Sin embargo, son muchos los bebés alérgicos a la leche que también son sensibles a la proteína de la soja, y por lo tanto, se les debe dar una leche de fórmula especializada. Algunos padres estrictamente vegetarianos y veganos podrían elegir usar la leche de fórmula de soja porque no contiene productos animales, pero siempre hay que recordar que la lactancia materna es la mejor opción para las familias vegetarianas; y a pesar de que algunos padres creen que una leche de fórmula a base de soja puede prevenir o calmar los síntomas de cólico o irritabilidad, no existe evidencia científica al respecto.

De igual manera, existen fórmulas especializadas que se fabrican para bebés con trastornos o enfermedades específicas, incluyendo a los bebés prematuros. En estos casos, el pediatra deberá recomendar una leche de fórmula especializada según las necesidades de cada bebé, y siempre hay que seguir las indicaciones sobre los requisitos brindados sobre las cantidades, horarios y preparaciones especiales, ya que estos pueden ser muy diferentes de las leches de fórmula básicas.

Ahora bien. Existen varios tipos de leches de fórmula:

- La leche de fórmula de inicio es aquella que se da a los bebés desde su nacimiento hasta los seis meses como único alimento. Esta contiene las propiedades nutritivas más parecidas a la leche materna
- A partir de los seis meses de vida se pueden comenzar a usar las llamadas leches de continuación, que tienen características nutricionales muy diferentes a las de inicio, ya que si bien el bebé requiere mayor cantidad de energía, también son más reducidas en proteínas, dado que las recomendaciones proteicas son altísimas durante los primeros meses de vida

El VIH y la alimentación del lactante es un tema muy importante. Como venimos expresando, la lactancia exclusivamente materna y precoz es una de las formas más importantes de mejorar las tasas de supervivencia del lactante. Sin embargo, las mujeres infectadas por el virus de la inmunodeficiencia humana, que causa la infección por VIH,

pueden transmitir el virus a sus hijos durante el embarazo o el parto, y también a través de la leche materna.

Según la Organización Mundial de la Salud, “las pruebas existentes revelan que la administración de antirretrovíricos a la madre infectada por el VIH o al niño expuesto al virus puede reducir de forma significativa el riesgo de transmisión a través de la leche materna y también mejorar la salud de la madre.”

A su vez, la OMS recomienda que “todas las personas infectadas por el VIH, incluidas las embarazadas y las madres que amamantan a sus niños, tomen medicamentos antirretrovíricos de por vida en cuanto sepan que han contraído la infección.”

Ablactación o alimentación complementaria

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, “alrededor de los seis meses, las necesidades de energía y nutrientes del lactante empiezan a ser superiores a lo que puede aportar la leche materna, por lo que se hace necesaria la introducción de una **alimentación complementaria**. A esa edad, el niño también está suficientemente desarrollado para recibir otros alimentos. Si no se introducen alimentos complementarios alrededor de los seis meses o si son administrados de forma inadecuada, el crecimiento del niño puede verse afectado.”

A su vez, la OMS expone los principios básicos de una alimentación complementaria apropiada:

- Seguir con la lactancia materna a demanda, con tomas frecuentes, hasta los dos años o más
- Ofrecer una alimentación que responda a las necesidades del niño. Por ejemplo, darles de comer lenta y pacientemente, alentándolos a que coman, pero sin forzarlos
- Mantener una buena higiene y manipular los alimentos adecuadamente
- Empezar a los seis meses con pequeñas cantidades de alimentos y aumentarlas gradualmente a medida que el niño va creciendo
- Aumentar gradualmente la consistencia y variedad de los alimentos
- Aumentar el número de comidas: de dos a tres al día para los lactantes de 6 a 8 meses, y tres a cuatro al día para los de 9 a 23 meses, con uno o dos refrigerios adicionales si fuera necesario
- Ofrecer alimentos variados y ricos en nutrientes

- Utilizar alimentos complementarios enriquecidos o suplementos de vitaminas y minerales si fuera necesario
- Durante las enfermedades, aumentar la ingesta de líquidos, incluida la leche materna, y ofrecerles alimentos blandos y favoritos

Muchas veces hay que manejar la alimentación en circunstancias extremadamente difíciles. Por eso, las familias y los niños en circunstancias recónditas necesitan una atención especial y apoyo práctico. Siempre que sea posible, las madres y los niños deben permanecer juntos y tener el apoyo que necesiten para recibir la opción alimentaria más apropiada entre las disponibles.

Asimismo, la OMS sentencia que la lactancia materna sigue siendo la modalidad de alimentación preferida en casi todas las circunstancias difíciles, tales como:

- lactantes prematuros o con bajo peso al nacer
- madres infectadas por el VIH
- madres adolescentes
- lactantes y niños pequeños malnutridos
- familias que estén sufriendo las consecuencias de emergencias complejas

Alimentación del niño al año de vida

Un niño de un año necesita aproximadamente 1000 calorías diarias para cubrir las necesidades para el crecimiento, energía y buena nutrición.

Sin embargo, muchas veces esto no es posible, ya que los hábitos para comer de los niños pequeños son cambiantes e impredecibles de un día para otro. Por ejemplo, un niño puede comer muy bien en el desayuno, pero casi nada más el resto del día; comer los mismos alimentos por tres días seguidos, para luego rechazarlos totalmente; o consumir 1000 calorías un día, pero consumir más o menos de forma considerable los días siguientes.

Por este motivo, no hay que presionar o forzar a un niño a comer a cierta hora. En esta etapa, lo más frecuente es que los niños coman a deshora, lo que les quita el apetito a los horarios habituales. Con paciencia, todos los días, se les puede enseñar lo correcto, hasta crearles el hábito. Aunque sea difícil de creer, la dieta de un niño se equilibrará en unos días si se le ofrece una variedad de alimentos saludables.

Los niños de un año de edad necesitan nutrirse de los mismos grupos básicos de alimentos que necesita un adulto. Si se le ofrece a un niño una selección de cada uno de

los grupos de alimentos y se deja que él o ella pruebe una variedad de sabores, colores y texturas, el niño posiblemente esté consumiendo una dieta equilibrada con suficientes vitaminas.

Una cuestión esencial a tener en cuenta es que a esta edad no se le debe limitar las grasas en la dieta, ya que los niños de un año deben obtener de las grasas, por lo menos, la mitad de sus calorías.

Otro consejo para la alimentación de los niños de esta edad es no darles alimentos que tengan muchos condimentos, o que tengan demasiada sal, azúcar o manteca, ya que previene que el niño disfrute el sabor natural de los alimentos, sumado a que pueden dañar la salud a largo plazo.

Asimismo, se debe tener especial cuidado con el tamaño de los alimentos, dado que el niño se puede atragantar o asfixiar, ya que no aprenden a masticar y triturar bien los alimentos hasta que cumplen cerca de cuatro años de edad. Por dicho motivo, habrá que controlar que cualquier alimento que le ofrezca al niño esté triturado o cortado en pequeños trozos que sean fáciles de masticar.

Además, hay que asegurarse de que el niño coma sólo cuando esté sentado y mientras otro adulto lo vigila. Aunque los niños de un año de edad quieren hacerlo todo a la vez o comer muy rápidamente, también suelen hablar mientras comen, y esto puede aumentar el riesgo de atragantamiento. Por eso es importante enseñarle al niño desde pequeño a terminar de masticar antes de hablar.