

LACTANCIA MATERNA

EL ALIMENTO PERFECTO

La **lactancia materna** es fundamental en la prevención de la obesidad infantil y otras enfermedades. Aunque "gorditos", los lactantes alimentados con leche materna presentan menor tendencia al exceso de peso y a la obesidad en su adolescencia y adultez.

Para llevar a cabo una correcta lactancia, conviene reconocer los siguientes puntos:



Evitar la oferta excesiva

La alimentación es una necesidad fisiológica y cada niño sabe cuánto debe comer



No premiar o castigar a través del alimento

Suele ser la causa más frecuente de obesidad infantil



Buscar asesoramiento pediátrico

En períodos de mal apetito, puede ocurrir que el niño esté enfermo aunque los papás no lo noten

DEL 1 AL 7
DE AGOSTO

SEMANA MUNDIAL
DE LA LACTANCIA MATERNA

ROL DE LA LACTANCIA MATERNA

EN LA VIDA DEL LACTANTE



Favorece el vínculo afectivo madre-hijo



Es un alimento seguro, sin costo ni contaminación



Ofrece el aporte nutricional adecuado a cada lactante



Modifica su composición a medida que el niño crece, brindando otros nutrientes moduladores del crecimiento y factores de protección inmunológica



Favorece el crecimiento de flora intestinal saludable en el lactante



OMS

La OMS recomienda la Lactancia Materna Exclusiva hasta los 6 meses, coincidiendo con la incorporación de las primeras papillas



Muestra rol protector ante la Diabetes 1 y 2, la hipercolesterolemia, la hipertensión arterial y la obesidad

¿EXISTE EL LACTANTE "GORDO"?

Se habla de sobrepeso infantil cuando un lactante pesa 20% por encima de su peso esperado considerando talla, sexo y edad.

Niños con sobrepeso en su primer año de vida pueden ser futuros obesos adolescentes y adultos.

Es importante tomar oportunas medidas en la prevención del sobrepeso y obesidad, evitando complicaciones en la vida adulta.

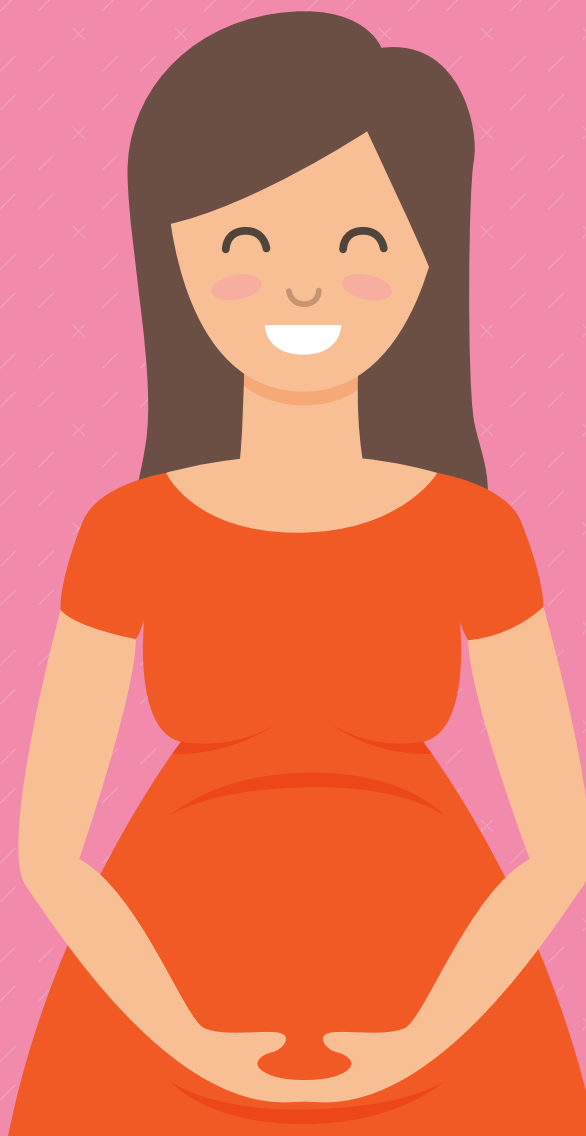
Madres

VEGETARIANAS

Una **dieta vegetariana equilibrada** es perfectamente compatible con un buen estado de salud tanto en el embarazo como en la lactancia, y no produce alteraciones en la cantidad o calidad de la leche materna. Es importante, no obstante, reforzar la dieta con un aporte regular de vitamina B12.

¡IMPORTANTE!

El elevado índice de iodo presente en las algas, alimento habitual en dietas vegetarianas, puede perjudicar seriamente por igual al feto, al lactante o incluso a la madre.



Claves para planificar correctamente la dieta vegetariana de la mujer durante el embarazo o lactancia:



Dieta variada e integral

Evitar alimentos de escaso valor nutricional (gaseosas, azúcar, snacks), priorizando el consumo de integrales, frutas, hortalizas, legumbres y frutos secos



Suplementar con Vitamina B12

Ingerir suplementos dietarios o alimentos enriquecidos (cereales de desayuno)



Exposición solar habitual y moderada

Tomar sol en rostro, manos, y antebrazos entre 5 y 15 minutos diarios aporta cantidades suficientes de Vitamina D