

# 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.

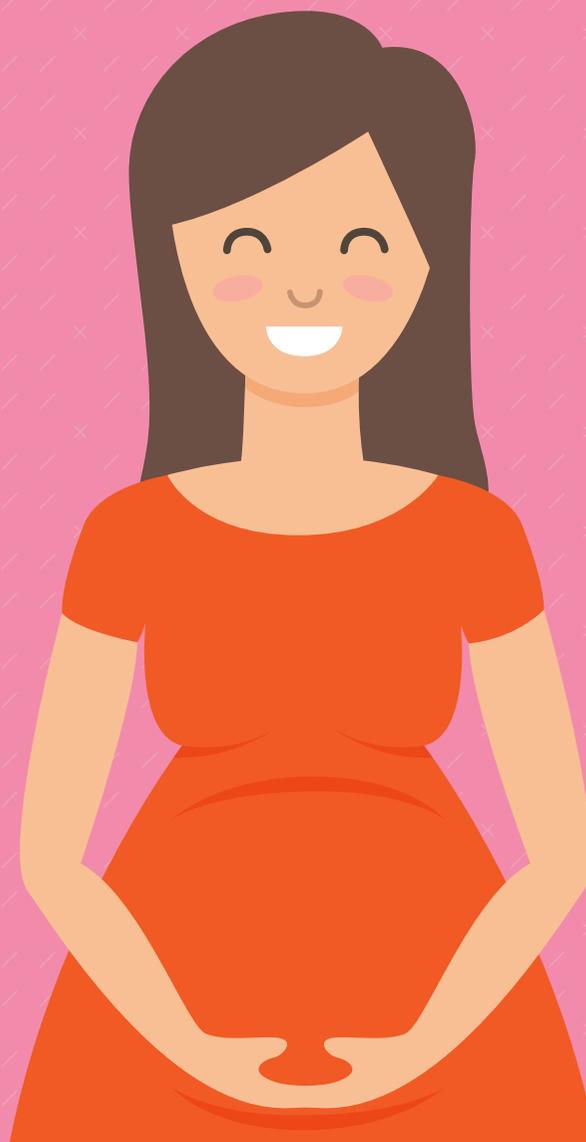
# Madres

## 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