

Alimentación saludable en el primer año de vida

24 de Enero de 2021

Tiempo estimado de lectura: 2 min

La **leche materna** contiene todos los nutrientes que el bebé necesita tomar en los primeros 6 meses de vida para que su desarrollo sea óptimo. Además, acerca otros elementos con importantes beneficios para la salud como las defensas naturales que ayudan a prevenir numerosas enfermedades.

Las autoridades sanitarias recomiendan la lactancia materna exclusiva los seis primeros meses de vida y la identifican cómo la mejor opción que se puede ofrecer tanto al recién nacido prematuro como a término. Solo cuando no es posible a lactancia natural se recurre a preparados adaptados a la edad y la maduración del bebé.

En el caso del bebé prematuro y de bajo peso, la leche materna, particularmente el calostro, acerca beneficios antiinflamatorios e inmunológicos, así como propiedades únicas en la promoción de la maduración gastrointestinal y en la mejora de la motilidad.



La edad adecuada para ofrecer **alimentación complementaria** (introducción de otros alimentos), se calcula en función de los beneficios para la salud, de distintos aspectos nutricionales y del desarrollo del lactante, además de estimar las características individuales. La OMS fija el inicio a los 6 meses de vida ya que, por razones nutricionales, la mayoría de los lactantes necesitan otros nutrientes y la lactancia materna en exclusiva no es suficiente para garantizar los requerimientos. A partir de este momento, la lactancia materna debe procurarse a demanda, durante todo el tiempo que la madre y el bebé así lo deseen. La OMS recomienda mantenerla hasta los 2 años de vida.

