Alimentación saudable no primeiro ano de vida

24 de Xaneiro de 2021

Tempo estimado de lectura: 2 min

O **leite materno** contén todos os nutrientes que o bebé necesita tomar nos primeiros 6 meses de vida para que o seu desenvolvemento sexa óptimo. Ademais, achega outros elementos con importantes beneficios para a saúde como as defensas naturais que axudan a previr numerosas enfermidades.

As autoridades sanitarias recomendan a lactación materna exclusiva os seis primeiros meses de vida e identifícana como a mellor opción que se pode ofrecer tanto ao recén nado prematuro como a termo. Só cando non é posible a lactación natural recórrese a preparados adaptados á idade e a maduración do bebé.

No caso do bebé prematuro e de baixo peso, o leite materno, particularmente o costro, achega beneficios antiinflamatorios e inmunolóxicos, así como propiedades únicas na promoción da maduración gastrointestinal e na mellora da motilidade.



A idade adecuada para ofrecer **alimentación complementaria** (introdución doutros alimentos), calcúlase en función dos beneficios para a saúde, de distintos aspectos nutricionais e do desenvolvemento do lactante, ademais de estimar as características individuais. A OMS fixa o inicio aos 6 meses de vida xa que, por razóns nutricionais, a maioría dos lactantes necesitan outros nutrientes e a lactación materna en exclusiva non é suficiente para garantir os requirimentos. A partir deste momento, a lactación materna debe procurarse a demanda, durante todo o tempo que a nai e o bebé así o desexen. A OMS recomenda mantela ata os 2 anos de vida.