



Un alimento inigualable

Composición de la leche materna

Contiene las cantidades adecuadas de hidratos de carbono, proteínas y grasas que necesitan los bebés. También proporciona enzimas digestivas, minerales, vitaminas y hormonas muy beneficiosas. Es el vehículo perfecto para que la madre transfiera a su hijo anticuerpos para defenderse de las infecciones.

▶ HIDRATOS DE CARBONO

La leche materna tiene un alto contenido en lactosa y oligosacáridos. Estos últimos tienen un importante papel metabólico e inmunológico.

▶ LÍPIDOS

La grasa constituye el principal aporte energético. Los ácidos grasos más relevantes son el oleico, el palmítico, el linoleico y el alfa-linolénico. Los ácidos de cadena muy larga como el araquidónico y el docosahexaenoico son imprescindibles para el desarrollo y la función de las neuronas y las células de la retina.

▶ PROTEÍNAS

Se clasifican en dos grandes grupos: caseína y del suero. En general, son mucho más fáciles de digerir que las de la leche de vaca. A medida que pasan las semanas tienden a disminuir, al tiempo que aumentan las grasas.

▶ MINERALES Y VITAMINAS

Aunque la concentración de hierro es baja, su biodisponibilidad es muy alta. También es relativamente reducido el contenido de calcio, pero su proporción con el fósforo favorece su absorción. Algo parecido ocurre con la vitamina D.

▶ OTROS FACTORES

Hormonas hipofisarias y tiroideas, estrógenos, péptidos hormonalmente activos y otras sustancias que tienen funciones muy importantes en la síntesis, proliferación y diferenciación celular, así como en la maduración y función de órganos y tejidos. Los factores prebióticos son responsables del establecimiento de una flora intestinal favorable.

Comparación del contenido de nutrientes de la leche humana y la leche de vaca en 100 g

Tipo de leche	Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vitamina A (µg)	Folatos (µg)	Vitamina C (mg)
Leche humana	70	7,0	1,03	4,6	30	0,02	48	5	5
Leche de vaca (entera)	60	5,4	3,3	3,3	119	0,05	31	5	1

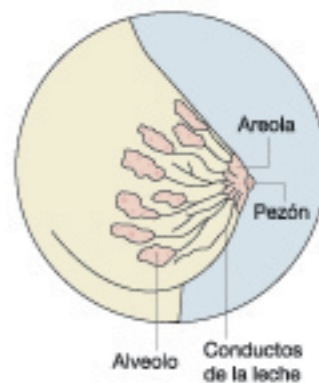
FUENTE: FAO, Anales Españoles de Pediatría, Universidad de Pensilvania

Cómo y dónde se fabrica la leche materna

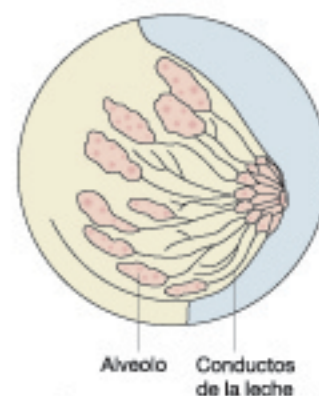
La leche se produce en unas pequeñas glándulas con forma de saco (alveolos) en las mamas, que se desarrollan gracias a una estimulación hormonal específica (estrógenos, progesterona, prolactina y lactógeno placentario) que se inicia en el segundo trimestre del embarazo.



GLÁNDULA MAMARIA NO LACTANTE



GLÁNDULA MAMARIA «CARGADA»



La acción del bebé también libera otra hormona, la oxitocina, que estimula la contracción de las glándulas mamarias. De esta forma, la leche es expulsada hacia los conductos que la transportan hasta el pezón.



A diferencia de lo que ocurre en el caso de las vacas, el pecho humano no almacena grandes volúmenes de leche. A medida que el bebé va succionando, se activa la prolactina, que estimula la producción de leche.