

Nutrición y Lactancia

Desde que el **embrión** es fecundado se produce un conjunto de cambios fisiológicos y neurológicos que ocurren de forma acelerada implicando grandes cambios. Para que esto ocurra de forma normal, son muchos los factores que inciden, y uno de ellos, entre tantos otros es la **nutrición**, que durante el **periodo de embarazo** hasta **la primera infancia** es de vital importancia.

Se sabe que el crecimiento y desarrollo pasada la infancia y sobre todo el primer año de vida, son más lentos y paulatinos por lo cual, en los primeros meses y durante el desarrollo del embrión donde están en juego el desarrollo de los órganos vitales y tejidos es importante, que, en primer lugar la madre tenga una correcta **alimentación** y por otro que durante la primera etapa el bebé sea en lo posible amamantado.

Durante la primera etapa de lactante, que va de 0 a 6 meses, el bebé se alimenta de forma exclusiva **con leche materna**, o bien con **lactancia artificial**, esto en función de sus necesidades fisiológicas y de sus limitaciones en cuanto a lo que la maduración del aparato digestivo respecta. Recordemos que el neonato todavía se encuentra en crecimiento y que aún hay células en proceso de diferenciación, por lo cual los sistemas relacionados con el metabolismo y la absorción son muy sensibles a otros tipos de nutrientes que no sean los antes mencionados. Además cabe destacar que los nutrientes que aporta la leche materna proporcionan proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales, vitaminas y agua en cantidad y proporción adecuada para su **biodisponibilidad**.

La concentración de la leche materna y su contenido en enzimas digestivas y en factores moduladores de crecimiento contribuyen al desarrollo del tubo digestivo así como la mucosa intestinal durante los primeros meses de vida del niño y son aún más fáciles de digerir que otras leches artificiales. Cuenta con numerosos beneficios entre ellos sus **componentes antígenos** que protegen al infante de diversas alergias y es muy nutritiva.

Finalmente podemos agregar que en numerosos estudios se ha comprobado que la leche materna es más óptima para el crecimiento y biodesarrollo en niños de términos sanos. De todos modos, como nutricionista, recomiendo que en cada caso debe consultarse a un profesional adecuado que pueda hacer una evaluación personalizada de las necesidades del neonato.