

Durante los primeros seis meses de vida, la Organización Mundial de la Salud recomienda que se alimente a los bebés exclusivamente con leche del seno materno. El té, agua u otros líquidos no son necesarios ni recomendables, ya que no le aportan nutrientes al bebé ni ningún otro beneficio, y sólo deben utilizarse bajo indicación médica o en ambientes en donde el calor sea excesivo.



A qué edad se recomienda que un bebé empiece a tomar LECHE DE VACA?

N.D. Elenith Hincapié B.
Salud Ocupacional

Leche de vaca a partir del primer año de vida

- La leche de vaca se puede introducir en la dieta del bebé después de que cumpla el primer año de vida. Ya que ha medida que el bebé crece su alimentación ya no sólo es a base de leche materna, sino de otros alimentos.
- Se recomienda dar al niño leche entera fortificada con hierro, para promover el crecimiento y desarrollo y prevenir la anemia por deficiencia de hierro.
- Al incluirla en la dieta deberá ser entera, por su aporte de vitaminas liposolubles A y D y grasas, salvo que haya recomendación médica que especifique otra cosa.
- Leche descremada o al 2%: La leche descremada o al 2% baja en grasa no se debe incluir en la dieta de un niño porque ésta proporciona demasiada proteína, potasio y sodio, pero no las suficientes calorías para el niño en crecimiento. Los niños también requieren grasa para su adecuado desarrollo y crecimiento.

¿Niños obesos?

- Si el niño tiene sobrepeso las leches bajas en grasa no son la solución, la dieta apropiada es la misma que la de un niño de peso normal; la única diferencia es la cantidad. Se recomienda consultar con un Nutricionista Dietista profesional o un pediatra que probablemente le recomendará una reducción en la cantidad de consumo y no del tipo de consumo.
- Una ligera reducción de las calorías, al disminuir la cantidad, le permitirá al niño «aumentar su peso» sin que aumente la cantidad de grasa del cuerpo. La pérdida de peso rápida puede ser peligrosa, particularmente en un niño. La reducción ex-

agerada de reservas de grasa puede dejar al niño sin las reservas de energía suficientes para combatir una enfermedad grave. Muchos pediatras cuestionan las consecuencias desconocidas y graves de una pérdida rápida de grasa.

Lácteos:

Consumo sugerido para niños de 1 a 5 años
Leche de vaca

- Comenzar a partir de los 12 meses con tres porciones*/día 600 cc
- Aumentar a seis porciones/día a partir de los dos años.

*Una porción = 1/2 taza de leche, yogur, pudín, + 3/4 de onza de queso.

Ventajas de la leche de vaca como alimento

La leche de vaca, así como la de los otros mamíferos, es un producto alimenticio muy completo, pues contiene una diversidad de nutrientes (Carbohidratos CHO, grasas, proteínas, vitaminas y minerales) y en cantidades suficientes para satisfacer gran parte de la Cantidad Diaria Recomendada (CDR), siendo sólo deficiente en vitamina C, hierro y fibra dietética. Constituye un alimento de alta densidad nutritiva, debido a que aporta muchos nutrientes con relativamente pocas calorías, especialmente si se trata de leche descremada.

Por su riqueza en proteínas, minerales y grasas constituye un alimento muy apropiado para las etapas de la vida humana caracterizadas por el crecimiento y/o formación de nuevos tejidos en el organismo, como la niñez, adolescencia y en el embarazo.

A diferencia de las carnes y las leguminosas, la leche y sus derivados no contienen ni producen por degradación de sus componentes, ácido úrico en el organismo, por el contrario, tiene efecto uricosúrico (facilita la eliminación de ácido úrico por la orina) y desciende su nivel sanguíneo.

En la foto: Ana Isabel, hija de María Judith Díaz, Auxiliar Salud Ocupacional