

# IMPORTANCIA DE LA LECHE MATERNA

**ANGELA DILERI BALLINAS ALTUZAR**



A lo extenso de los primeros 1,000 días de vida la ingesta de alimentos que reciban las y los bebés tiene un efecto directo en la formación de los sistemas fisiológicos de su cuerpo humano, en funcionalidades motoras, cognitivas y emocionales a extenso plazo.

Dada su trascendencia, la OMS estima que el alimento más conveniente para las niñas y los niños a lo extenso de esta fase de su historia es la leche materna, la cual no sólo tiene los nutrimentos necesarios para garantizar que estén bien alimentados, sino que está llena de beneficios extras para el recién nacido y la madre.



La leche materna además tiene toda la energía, nutrientes y defensa que las y los bebés necesitarán en sus primeros 6 meses de vida. Por cierto, los nutrientes que tiene la leche materna se adaptan según con las necesidades personales de cada niña y infante es fundamental que no se consuma otro alimento en esta etapa, debido a que puede interferir con el mecanismo natural de lactación.

Sin embargo, la lactación única en los primeros 6 meses y complementaria hasta los 2 años, además ayuda a defender a las y los bebés frente infecciones respiratorias, patologías diarreicas y otras patologías que tienen la posibilidad de ser mortales, y reduce el potencial de malnutrición, alergias, obesidad, sobrepeso infantil y diabetes tipo 2 al mediano y largo plazo.



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

CARRERA: NUTRICION

SEPTIMO CUATRIMESTRE

DOCENTE: DANIELA MONSERRAT MENDEZ