



Composición de nutrientes de la leche materna

Proteínas

- Las inmunoglobulinas, proteínas para fortalecer las defensas del niño, protegen las mucosas del lactante en el período en que la secreción de estas en el niño es insuficiente.
- La lactoferrina, además de su acción en contra del aumento del número de bacterias potencialmente peligrosas para el bebé, contribuye a la absorción del hierro en el intestino del niño, evitando así la anemia del lactante.
- Otras proteínas, como las lisozimas, se constituyen en un factor antimicrobiano no específico, sin embargo, contribuyen en el mantenimiento de la flora intestinal del lactante y además tiene propiedades anti-inflamatorias.
- La leche materna aporta una serie de proteínas, llamadas aminoácidos esenciales, que el cuerpo del niño no es capaz de producir y que son necesarias para su adecuado crecimiento y desarrollo.
- Otra proteína importante en la leche materna es la taurina, la cual facilita la digestión de las grasas en el bebé y actúa como posible neurotransmisor o neuromodulador del cerebro y la retina.

Hidratos de carbono

- El principal hidrato de carbono de la leche es la lactosa y provee el 40% de la energía para el bebé. La alta concentración de lactosa en la leche humana facilita la absorción del calcio, el hierro y promueve la colonización intestinal.

Las grasas

- La grasa es el componente más variable de la leche humana. Después del nacimiento, el principal aporte de energía en el niño lo constituyen las grasas. La leche materna proporciona el 50% de las calorías en forma de grasa.
- Algunos ácidos grasos esenciales presentes en la leche materna se destinan a la formación de la sustancia gris y en la protección de las fibras nerviosas. Su contenido es cuatro veces mayor en la leche materna que en la de vaca.

Vitaminas

- Vitaminas liposolubles como la A, K, E y D se absorben gracias a la grasa presente en la leche humana. Cumplen, entre otras funciones, el proteger al niño contra infecciones, fortalecer su sistema óseo y mantener sus tejidos y estructuras.
- Vitaminas hidrosolubles como las del complejo B, ácido fólico y vitamina C, generalmente más concentradas que en las leches de mamíferos, se requieren para utilizar más eficientemente las calorías provenientes de la leche humana y fortalecer el sistema inmune del bebé.