

lactancia materna

Bebidas saludables, niños saludables

*Las investigaciones muestran que lo que los niños beben desde que nacen hasta los cinco años tiene un efecto importante en su salud. Es por ese motivo que algunos de los expertos más importantes en salud y nutrición del país redactaron recomendaciones con el fin de ayudar a los padres y cuidadores a elegir qué es lo mejor para los niños. Puede encontrar todas las recomendaciones en el sitio healthydrinkshealthykids.org. En este breve informe, se proveen más detalles acerca de la **lactancia materna**.¹*

Todo sobre la lactancia materna

Durante los primeros seis meses de vida, los bebés solo necesitan tomar leche materna o leche de fórmula para bebés. La leche materna proporciona prácticamente todos los nutrientes necesarios para un crecimiento óptimo² y también fortalece el sistema inmunitario del bebé. A medida que el bebé crece, la composición de la leche materna de la madre se modifica para satisfacer las necesidades nutricionales del bebé.

Hasta los 12 meses, la leche materna o la de fórmula para bebés sigue siendo la fuente de nutrición más importante del bebé, incluso si se introducen alimentos sólidos en forma gradual durante este período. Es posible que los bebés ya estén listos para comer alimentos sólidos entre los cuatro y seis meses si tienen un buen control de la cabeza y muestran [otros signos de madurez respecto del desarrollo](#).

¿Durante cuánto tiempo debo amamantar a mi hijo?

La lactancia materna se recomienda hasta que el bebé tenga al menos 12 meses de vida. Si usted y su bebé desean seguir con la lactancia materna más allá de ese momento, genial, ¡adelante! La frecuencia y la duración de los momentos de la lactancia materna habitualmente disminuyen bastante a medida que su hijo consume más alimentos sólidos.

Si los niños mayores de 12 meses aún están en período de lactancia materna, ¿es necesario que tomen también leche entera?

Para niños de 12 a 24 meses, se recomienda de dos a tres tazas de leche entera por día. La cantidad promedio de calorías y grasas totales presentes en la leche materna y en la leche entera son similares, onza por onza, por lo que cualquier combinación de leche materna y leche entera (de hasta 2 o 3 tazas por día en total) es adecuada entre los 12 y 24 meses de edad. Puede ser difícil determinar qué cantidad de leche materna consume un niño, a menos que la leche materna se extraiga y se dé a tomar en un vaso. Tenga en cuenta que, después de los 12 meses, usted debe comenzar a discontinuar el uso del biberón.

Para cuando el niño tenga dos años, la mayoría de los alimentos se darán en forma sólida cumpliendo un cronograma de alimentación general de comidas y refrigerios. Si el niño continúa con la lactancia materna a esa edad, se le deben ofrecer alimentos sólidos antes de la leche materna. Hable con el pediatra de su hijo si tiene preguntas o inquietudes específicas sobre la ingesta de leche materna de su hijo.

¹ El panel de expertos que redactó las recomendaciones no abordó el tema de la leche materna ni la de fórmula. Las recomendaciones en estas áreas varían según la edad del bebé, su peso y sus logros del desarrollo y, en general, se comprenden bien y están ampliamente aceptadas. La información sobre lactancia materna presente en este informe se basa en un informe anterior del programa Healthy Eating Research, [Guías de alimentación para bebés y niños pequeños: Un enfoque de crianza receptiva](#) (en inglés).

² Se recomienda que los bebés que se alimenten exclusivamente con leche materna reciban un suplemento diario de vitamina D (400 IU) debido a que los niveles de esta vitamina en la leche materna son bajos. La leche de fórmula para bebés está fortificada con vitamina D, pero si su bebé consume menos de un litro por día de leche de fórmula, es posible que el médico le aconseje un suplemento de vitamina D para su bebé.

¿Mi hijo debe tomar otras bebidas además de la leche materna o la leche de fórmula durante el primer año?

Durante el primer año de vida del niño, las únicas bebidas que el bebé necesita son la leche materna o la leche de fórmula y una pequeña cantidad de agua cuando se introducen los alimentos sólidos. Los bebés de menos de 12 meses no necesitan otras bebidas ni tampoco deben beber jugo, leche, leches saborizadas, leches de crecimiento, leches vegetales, bebidas con cafeína, bebidas endulzadas de bajas calorías (como las bebidas “light” o “dietéticas”, bebidas frutadas, bebidas deportivas, bebidas energéticas, aguas endulzadas, café endulzado y bebidas con té).

Desde los seis y hasta los 12 meses, se puede ofrecer por día un total de 1/2 a 1 taza (de 4 a 8 onzas) de agua potable natural fluorada sola en un vaso abierto, con sorbete o con boquilla durante las comidas. El objetivo no es reemplazar la leche materna ni la de fórmula con el agua potable y, en términos prácticos, es poco probable que gran parte de esa agua potable se ingiera dado que muchos bebés de 6 a 12 meses aún están desarrollando sus habilidades para beber en vaso. Esta práctica se sugiere para ayudar a que su bebé se familiarice con el gusto del agua natural.

No se debe ofrecer a los bebés de 0 a 12 meses leche de vaca como sustituto de la leche materna ni de fórmula, ni tampoco bebidas vegetales (p. ej., leche de fórmula de soja para bebés de preparación comercial), a menos que lo indique el pediatra debido a necesidades nutricionales especiales como las alergias. Estas leches no están diseñadas para satisfacer las necesidades nutricionales de su hijo en la misma medida que la leche materna o la leche de fórmula para bebés. Además, el uso de bebidas alternativas como principal componente de la dieta durante este período se ha relacionado con la desnutrición.

¿Agregar cereales al biberón ayuda al bebé a dormir mejor?

Solo se debe alimentar a los bebés con leche materna o de fórmula en el biberón. No se recomienda mezclar cereales con la leche materna o de fórmula en el biberón. No hay evidencia de que esto ayude a los bebés a dormir más tiempo y, en algunas investigaciones, esta práctica se ha relacionado con un aumento del riesgo de padecer obesidad infantil. Además, mezclar cereales con la leche materna o de fórmula en el biberón puede presentar un riesgo de ahogamiento y también puede interferir en la forma en que se absorben los nutrientes de la leche materna o de fórmula.

Observación sobre el tamaño del biberón

Tenga precaución con respecto al volumen de leche de fórmula o leche materna extraída que se ofrece cada vez que se alimenta al niño. Se ha demostrado en estudios que el tamaño del biberón es importante. Cuanto más grande sea el biberón que use, más probabilidad tendrá su bebé de consumir más de lo que necesita.

¡Tengo otras preguntas!

Para obtener más información acerca de la lactancia materna, eche un vistazo a:

- [Guías de alimentación para bebés y niños pequeños: Un enfoque de alimentación perceptiva](#) (en inglés)
- [Información sobre lactancia materna de la Academia Estadounidense de Pediatría](#) (en inglés)
- [Preguntas frecuentes sobre lactancia materna de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) (en inglés)

¿Quiere saber más?

Visite healthydrinkshealthykids.org y encuentre más información sobre otras bebidas como:

- Agua
- Jugo
- Leche
- Leche vegetal, no láctea
- Leche de crecimiento
- Bebidas azucaradas



Estas recomendaciones las elaboraron profesionales de la Academia de Nutrición y Dietética (AND, por sus siglas en inglés), la Asociación Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés), la Asociación Estadounidense de Odontopediatría (AAPD, por sus siglas en inglés), y la Asociación Estadounidense de Cardiología (AHA, por sus siglas en inglés) bajo el liderazgo del programa Healthy Eating Research (HER) con la financiación de la Robert Wood Johnson Foundation.