

# Datos fascinantes sobre la lactancia



La lactancia materna proporciona a los lactantes el **mejor comienzo nutricional** y **emocional** para sus vidas.

“La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses, seguida de una lactancia materna continuada y una alimentación complementaria adecuada hasta los 2 años de edad o más.”

## ¿Sabías que...?¹

Sólo el **37%** de los lactantes de hasta 6 meses reciben lactancia materna exclusiva en los países de ingresos bajos y medios.



Las tasas de lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses **varían mucho de un país a otro**. Aparte de los factores personales y sociales, la cultura local y el entorno influyen en las decisiones de la madre sobre la lactancia materna.

La lactancia materna tiene beneficios clave para la salud de los lactantes, tanto a corto como a largo plazo, y puede tener consecuencias positivas para la salud de las madres.

### Principales beneficios para el lactante

### Principales beneficios para la madre



**Protección** contra las infecciones

**Probable reducción del sobrepeso y la diabetes** en el futuro.

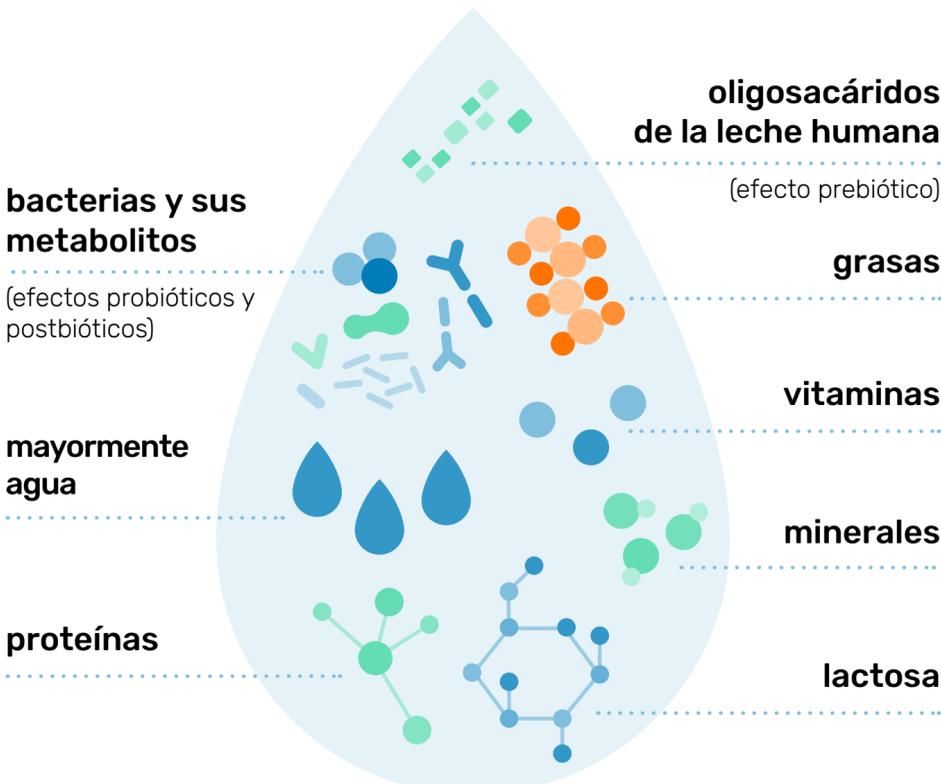
**Reducción del riesgo de:**

- Cáncer de mama
- Cáncer de ovario
- Diabetes tipo II



## La leche materna: ¿Qué contiene?

La leche materna es una matriz líquida de componentes nutricionales y bioactivos asombrosamente compleja y diversa.\*



\*entre otros componentes

## La leche materna es muy variable

La composición de la leche materna es muy variable y adaptada a las necesidades nutricionales del bebé.

Estudios recientes demuestran que la composición de la leche materna varía:



En el transcurso de las **etapas de la lactancia**<sup>3</sup>



Según el **sexo** del bebé<sup>5</sup>



En el **transcurso de una toma**<sup>4</sup>



Según el **estado de salud del bebé**<sup>6</sup>



En función de la **dieta y el estilo de vida de la madre**<sup>7</sup>

## La lactancia es más que nutrición...

También tiene que ver con los sentidos.

Los recién nacidos pueden distinguir entre la leche de sus propias madres y la de mujeres desconocidas sólo por el olor.



Durante la lactancia, los bebés aprenden a distinguir los alimentos y bebidas consumidos por su madre a través de las moléculas alimentarias presentes en la leche materna.

### Referencias:

1. Victora C, et al. Lancet Glob Health. 2016;4(11):775-776.
2. Field CJ. J Nutr. 2005;135(1):1-4.
3. Hanson LA, et al. Ann N Y Acad Sci. 2003;987:199-206.
4. Mizuno K, et al. Int Breastfeed J. 2009;4:7. Published 2009 Jul 16. & Hartmann's Textbook of Human Lactation. 2007;3-16.
5. Powe CE, et al. Am J Hum Biol. 2010;22(1):50-54.
6. Hassiotou F, et al. Clin Transl Immunology. 2013;2(4):e3.
7. Solter AJ & Goleta, CA. Shining Star Press, 2001 & Konner M. Hunter-gatherer childhoods: Evolutionary, developmental and cultural perspectives. 2005;19-64. & Hörnell A, et al. Acta Paediatr. 1999;88(2):203-211.
8. Cooke L & Fildes A. Appetite. 2011;57(3):808-811. & Chu S, Downes JJ. Chem Senses. 2000;25(1):111-116.