



## La leche materna: un oro líquido que la industria jamás será capaz de igualar

“Ningún producto que tengamos en nuestra gama de alimentos nos da todas estas proteínas, grasas, hidratos de carbono y minerales que hay en la leche materna”, aclaró Lilliam Marín, investigadora del Inisa-UCR.  
Karla Richmond

La dosis ideal de nutrientes y defensas que requiere un recién nacido en sus primeros meses se encuentra en esta única sustancia viva que proviene de su madre

16 MAY 2019 Salud

La lactancia materna es la mejor manera para que los órganos de un bebé se terminen de formar correctamente después de su nacimiento. La leche humana actúa como alimento, pero también muchas veces como medicina, pues tiene la capacidad de darle al recién nacido exactamente lo que necesita y en la dosis adecuada.

**“La leche materna es una sustancia viva; primero, porque es un fluido corporal y, segundo, porque es un alimento emocional.** Los anticuerpos y las sustancias bioactivas vienen a producir una serie de cambios y protección en el cuerpo del bebé”, comentó Lilliam Marín Arias, enfermera obstetra e investigadora del Instituto de Investigaciones en Salud de la Universidad de Costa Rica (Inisa-UCR).

LEA: [Proyecto busca esclarecer el microbioma de bebés costarricenses](#)

**Aun después de nueve meses en gestación, el cuerpo del infante nace todavía inmaduro,** pues no ha terminado de desarrollarse. El sistema respiratorio, el sistema nervioso central, el sistema inmunológico y, especialmente, el sistema digestivo son los que más necesitan las sustancias bioactivas, los macro y micronutrientes que la leche materna posee para que terminen de formarse.

Algunos de los componentes de este “oro líquido” son las **enzimas, glucosa, grasas y calcio que, junto con la atención y cuidado de la madre y la familia, garantizan un organismo saludable y el crecimiento necesario** en los primeros años de vida del pequeño.

Dichos elementos jamás podrán ser igualados por las leches de fórmula, cuya industrialización no permite la reproducción exacta de ciertos compuestos que produce la madre de manera natural como, por ejemplo, las proteínas del suero. Estas contienen factores antiinfecciosos y factores de crecimiento, por ser fuente de aminoácidos esenciales, según se afirma [en un estudio del Simposio Nutrición en la Gestación y Lactancia](#).

Pero ese no sería su único aporte. Según las necesidades del bebé, **el cuerpo de la madre adapta la composición de la leche de acuerdo con las enfermedades que tenga el menor.** Así, este alimento se convertirá en su nuevo aliado contra las alergias, inflamaciones y hasta infecciones.

## La mejor opción para su bebé

La leche que se compra en el supermercado, es decir, la que proviene de la vaca, es rica en hierro y proteína, pero no por eso su dosis es ideal para un bebé humano.

“La leche humana tiene menos proteína que la leche de vaca. La humana posee un 0,9-1,1 g/100 ml de proteína, mientras que la de vaca tiene 3,0 g/100 ml exactamente, esto se debe a que la leche de vaca alimenta a un ternero que momentos después de nacer ya está caminando. Son organismos muy distintos”, señaló Marín.

Por otro lado, la leche materna tiene más lactosa que la de otras especies de mamíferos, pero es justo la cantidad que necesita el pequeño para que se termine de formar su intestino con las bacterias probióticas provenientes de esta. **La alta concentración de lactosa favorece la colonización intestinal, lo cual mantiene un ambiente ácido en el intestino y evita que crezcan microorganismos que pueden producir enfermedades.**

“Si una leche de tarro viene con bacterias, es porque está contaminada y, si le damos al bebé fórmula, entonces esa leche de vaca va a llegar a un intestino inmaduro. Como tiene menos lactosa, va a tener más problema en desarrollar la flora bacteriana intestinal junto con otras bacterias que viven en el intestino y lo protegen. Cada especie produce leche para sus crías, por eso, la leche de vaca no es la más óptima para el crecimiento de un bebé”, indicó.

La toma de leche materna, es decir, esos 30 o 40 minutos en que la madre amamanta al bebé, tiene tres fases de composición. La primera es la “solución”, constituida por hidrosolubles, agua, anticuerpos, enzimas, glucosa, lactosa y minerales. A esta fase le sigue la “suspensión”, rica en proteínas, calcio y fósforo. Por último, llega la llamada fracción de “emulsión”, la cual cuenta con glóbulos de grasa, ácidos grasos libres, vitaminas liposolubles y colesterol.

**ADEMÁS:** [Desaconsejar la leche materna es riesgoso e irresponsable](#)

“En una toma de leche, el 90 % es agua. Por eso, en los primeros seis meses, **lo único que necesita consumir el bebé es leche materna pues elimina la sed.** El 10 % que queda van a ser macronutrientes, micronutrientes y sustancias bioactivas. De estos, el 50 % es azúcar y lactosa, que es la azúcar de la leche, y el 30 % restante son las grasas y los lípidos. Solo un 5 % de esa toma van a ser proteínas”, explicó la investigadora.

## Un proceso que requiere educación

Muchas madres al tener su primer hijo tienen muchas dudas que no siempre saben responder, por ejemplo, cómo se estimula o qué hacer cuando se les “seca la leche”. Pero, sobre todo, hay un desconocimiento de que la leche materna es el único alimento necesario en los primeros seis meses de vida del bebé.

Son estas las incertidumbres que Lilliam Marín Arias aclara en el curso de educación en salud "Preparación para la lactancia materna y alimentación del bebé durante el primer año de vida", en el marco del proyecto de extensión docente "Promoción de la lactancia materna y la alimentación del niño y la niña menor de un año en la comunidad (ED-2842 Prolamanco)".

Este proyecto inició en el 2011, poco después de que Marín brindara charlas en comunidades sobre esta práctica de alimentación saludable y se diera cuenta de que las mamás que asistían no estaban amamantando a sus hijos.

“Estas mujeres, muchas de bajos recursos, tenían que estar ajustando dinero para comprar **leche de tarro en su mejor momento, porque si no le daban leche pinito o leche corriente o lo que tuvieran.** Ahí me di cuenta de la gran necesidad de la población de conocer qué es la leche materna y la adecuada introducción de alimentos en la dieta del bebé”, recordó Marín.

El curso "Preparación para la lactancia materna", que ofrece el proyecto Prolamanco, consiste en educar a la población a través de cursos de seis semanas. **Los temas abarcados van desde la importancia del contacto piel a piel, la composición de la leche, sus beneficios, la anatomía del pecho, el proceso de lactancia, extracción y conservación de la leche, estimulación, hasta la introducción de alimentos.** Es un curso gratuito para las familias.

**Desde su inicio, hace ocho años, han asistido casi 1 100 personas** en este periodo y se ha llegado a comunidades como San Diego de La Unión, Alajuelita y Liberia. Su sede principal es la Sede Rodrigo Facio de la UCR, aunque el proyecto asiste a las comunidades que también manifiestan la necesidad de la información.

“**Estamos dispuestos a ir a las comunidades que nos llamen,** siempre y cuando haya alguien responsable que se encargue de la logística del curso en el lugar. Hemos tenido la oportunidad de darlo en bibliotecas públicas, salones comunales y en instituciones educativas”, aseguró.

**Para solicitar que se imparta el curso en su comunidad,  
contacte a Lilliam Marín Arias**

Inisa-UCR: 2511 2150

Correo: [http://prolamanco@ucr.ac.cr](mailto:prolamanco@ucr.ac.cr)

También puede ver y seguir en línea las clases del curso  
"Preparación para la lactancia materna" en el [canal de  
Youtube de la Facultad de Medicina de la UCR.](#)

[Valeria García Bravo](#)

Asistente, Oficina de Divulgación e Información

[valeria.garcia@ucr.ac.cr](mailto:valeria.garcia@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [lactancia](#), [inisa](#), [prolamanco](#), [leche materna](#).