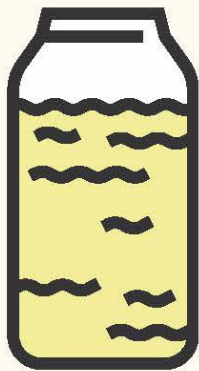


COMPOSICIÓN DE LA LECHE MATERNA

Los componente nutricionales de la leche materna se derivan de tres fuentes:

- 1) Algunos de los nutrientes de la leche se originan por síntesis en el lactocito,
- 2) algunos son de origen dietético y 3) algunos se originan en las reservas de la madre.

En general la calidad nutricional de la leche materna se conserva en gran medida, pero la atención a la dieta materna es importante para algunas vitaminas y composición de ácidos grasos de la leche materna.



EL CALOSTRO: "Oro Líquido"

El primer líquido producido después del parto es el calostro, que es distinto en volumen, apariencia y composición.

El calostro, producido en pequeñas cantidades en los primeros días posparto, es rico en componentes inmunológicos como IgA secretora, lactoferrina, leucocitos, así como factores de desarrollo como el de crecimiento epidérmico.

A medida que se produce el cierre de la unión estrecha en el epitelio mamario, la proporción de sodio a potasio disminuye y la concentración de lactosa aumenta, lo que indica la activación secretora y la producción de leche transición

De 4-6 semanas después del parto, la leche materna se considera completamente madura.



COMPONENTES:



Proteína

Las proteínas de la leche materna se dividen en complejos de suero y caseína, las cuales están compuestas por distintas proteínas, péptidos específicos y albúmina sérica.

Los compuestos no proteicos que contiene (nitrógeno, incluyendo urea, ácido úrico, creatina, creatinina, aminoácidos y nucleótidos) comprenden 25% del nitrógeno de la leche materna.

Se estima que la composición media de macronutrientes de la leche madura a término es de aproximadamente:

0.9 a 1.2 g/dl proteína

3.2 a 3.6 g/dl grasa

6.7 a 7.8 g/dl lactosa

Las estimaciones de energía varían entre 65 y 70 kcal/dL y están relacionadas con el contenido de grasa de la leche materna.

Grasa

La grasa de la leche materna se caracteriza por un alto contenido de ácidos palmítico y oléico.

La grasa es el macronutriente más variable de la leche. La leche final (hindmilk), puede contener de 2-3 veces la concentración de grasa láctea que se encuentra en la primera leche (foremilk)

Carbohidrato

El principal azúcar de la leche materna es el disacárido lactosa. La concentración de lactosa en la leche materna es el menos variable de los macronutrientes, pero se encuentran concentraciones más altas de lactosa en la leche de las madres que producen mayores cantidades de leche.

Vitaminas y Minerales

La leche materna proporciona el estándar ideal para la nutrición infantil. Sin embargo, muchos micronutrientes varían en la leche materna dependiendo de la dieta materna y las reservas corporales incluyendo vitaminas A, B1, B2, B6, B12, D y Yodo.

