

## Episodio 2 | Leche materna: Alimento completo.

**Andrea:** Hola, hola. ¿Cómo están? Bienvenidas y bienvenidos a este segundo episodio del podcast Leche materna: Beneficios para toda la vida, un podcast de la Caja Costarricense de Seguro Social.

Soy Andrea De la Cruz, y formó parte del equipo de la Dirección de Comunicación de la Caja. Hoy nos vamos a centrar en los componentes nutritivos de la leche materna. Con frecuencia escuchamos que la leche materna es un alimento completo, pero por qué esto es así.

Para desarrollar este tema nos acompaña la nutricionista Maricruz Ramírez Dileoni de la Coordinación Nacional de Nutrición.

**Maricruz:** La leche materna es un alimento completo porque tiene todos los macronutrientes, tiene carbohidratos, proteínas, grasas y también tiene micro nutrientes como vitaminas y minerales. Entonces es completo, pero no solo eso, sino que va cambiando su composición nutricional de acuerdo con lo que bebé necesita, entonces cuando el bebé acaba de nacer, no tenemos leche materna, sino que se llama calostro, entonces es lo que el bebé necesita más en ese momento y también en otros momentos, la leche materna tiene mayor componente de carbohidratos. Porque el bebé necesita un poquito más de energía, entonces no solo es el alimento completo que tiene todo, sino que va cambiando de acuerdo a la etapa del bebé, a la edad de bebé o si bebé está enfermo.

**Andrea:** Quiero contarles que hace unos días nos dimos a la tarea de observar la leche materna en un microscopio y es sorprendente ver la cantidad de células vivas que tiene, y sobre todo saber que este líquido vital y maravilloso es el que alimenta y nutre a nuestros hijos.

Hicimos un video con estas imágenes para que ustedes también puedan observar esta maravilla de la vida. El video está disponible video Facebook, Instagram, YouTube y TikTok.

Cuando hablamos de nutrición, a las mamás además de preocuparnos si el bebé se está bien alimentando bien, nos preocupa si nosotras nos estamos alimentando de forma adecuado, para producir buena cantidad de leche y una leche de calidad, y es aquí cuando surge la duda si hay que alimentarse de alguna forma distinta o comer algún alimento específico para producir más leche.

**Maricruz:** Lo que tiene que hacer es hidratarse bien y comer saludablemente. No hay recomendaciones muy diferentes a lo que es una alimentación saludable. En general, tiene que haber frutas y vegetales todos los días en varios tiempos de comida, el plato de comida tiene que ser un plato saludable, que es un mensaje que da la Caja desde hace mucho tiempo, que la mitad del plato tiene que tener vegetales en preparaciones diferentes, 1/4 del plato las harinas y el otro cuarto del plato, una fuente de proteína, además debe tomar agua durante todo el día.

Mantenerse activo y con eso recomendaciones que son recomendaciones básicas de una alimentación saludable. La mamá puede dar de mamar y su leche es perfecta.

**Andrea:** Lo más importante es que las mamás estén saludables, se hidraten bien y ofrezcan la leche materna a sus hijos a libre demanda. El bebé debe amamantarse cuando quiera y esto hace que aumente la producción de leche.

**Maricruz:** Es un mito que hay que tomar sustancias adicionales, lo que se requiere es que la mamá se hidrate bien, se alimente bien, y además amamante sube porque entre más bebé esté pegado a la teta más producción de leche hay, lo que se ocupa es ese vínculo con bebé y la lactancia a libre demanda.

**Andrea:** Sobre este tema de la nutrición algunas mujeres han expresado su preocupación sobre, si lo que ellas consumen le puede afectar a su bebé, por ejemplo, si la mamá come frijoles, brócoli o coliflor, y tal vez si a ella le afectó este alimento, esto también puede afectar al bebé...

**Maricruz:** Bueno, existen muchos mitos alrededor de la alimentación de la madre, los tipos de alimentos que consume y olores o sabores de la leche materna, o si hay alguna contradicción con alimentación y dar de mamar. En realidad, como ahora hablábamos, la mamá puede tener una alimentación normal saludable y cuando la mamá tiene algún tipo de cólicos por algún alimento, no necesariamente le va a dar cólico a bebé. Los cólicos de bebé son diferentes, algunos alimentos podrían cambiar un poquito el sabor de la leche, pero eso es algo que detecta esa mamá con su bebé. No necesariamente tiene que pasar siempre, pero en general los alimentos que consumen la mamá. No van a cambiar o modificar la leche materna.

**Andrea:** En el 2022 las Guías Alimentarias para Costa Rica se actualizaron, y se amplió el tema de la alimentación para los primeros 1000 días de vida, por qué incluir la leche materna en estas guías es tan importante.

**Maricruz:** Bueno, Costa Rica siempre ha tenido guías alimentarias y se actualizan cada cierto número de años para esta última actualización de las guías, junto con la con el Ministerio de salud, con la Organización Mundial de la Salud y la FAO. Quisimos hacer en conjunto un trabajo un poco diferente, más grande, tomando en cuenta los sistemas alimentarios, entonces no es solo darle recomendaciones nutricionales a las personas de qué comer, sino tomar en cuenta el entorno en el que están el acceso a los alimentos que tienen las tradiciones de donde viven para dar recomendaciones nutricionales. Estas guías alimentarias, como por primera vez en Costa Rica, dan recomendaciones nutricionales para la mujer embarazada para la mujer que está dando de mamar para también cuando el bebé ya cumple los 6 meses y hay que empezar a introducir alimentos, entonces también recomendaciones para eso y para continuar con alimentación después de los 2 años.

Entonces, antes no teníamos este apartado de los 1000 días de vida, pero es totalmente prioritario porque es donde se empieza a formar la alimentación del bebé y su salud desde que están a pancita de la mamá y con la alimentación que recibe la mamá y luego con la leche materna, es que el bebé va formando su salud, y de esa misma forma se van previniendo enfermedades.

**Andrea:** Agradecemos a la Dra. Maricruz Ramírez Dileoni nutricionista de la Coordinación Nacional de Nutrición por compartir con nosotros en este podcast de la Caja Costarricense de Seguro Social, dedicado a la Lecha Materna y sus beneficios, que definitivamente son para toda la vida.

La Leche Materna definitivamente tiene beneficios para toda la vida, por eso es vital que los niños y niñas se alimenten de forma exclusiva desde el nacimiento y hasta seis meses, luego se puede mantener de forma complementaria por dos años o más.

Si usted quiere conocer las Guías alimentarias puede ingresar a la pagina web de la Caja, la dirección es [www.ccss.sa.cr](http://www.ccss.sa.cr) y ahí encontrará este documento que tiene información muy valiosa, ya que habla sobre la alimentación de la madre incluso desde el embarazo, y luego detalla sobre alimentación exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, y posterior.

En el tercer episodio nos acompañará Rita Hernández, de la Clínica de Lactancia del Hospital Max Peralta de Cartago, ella nos explicará todo sobre la técnica correcta de amamantamiento.

Recuerde que la “Leche Materna es el único alimento que necesita su bebé en los primeros seis meses de vida.”