

Leche materna o fórmula, ¿qué es lo mejor para tu bebé?

Carlos Fernando Fabila Obregón
Emilia Mariana Torres Leal
Soraya Amalí Zavaleta Muñiz

La lactancia materna suele ser un tema de discusión entre las madres primerizas. ¿Hasta cuándo le debo dar leche materna a mi bebé?, ¿debo darle fórmula?, ¿cuál de las dos es mejor?, estas y muchas más son las preguntas que se generan al recibir a un bebé. Actualmente, se recomienda que la lactancia materna sea exclusiva en los primeros 6 meses de vida y según la Organización Mundial de la Salud (OMS) debe continuar al menos hasta los 2 años de edad [1]; sin embargo, se ha visto una disminución de esta práctica debido al desconocimiento de los beneficios de la leche materna y una deficiente promoción. Todo esto favorece el uso indiscriminado de la fórmula (leche en polvo), y aunque es una opción, no debe ser la primera en la alimentación de su bebé, ya que no cuenta con las ventajas exclusivas que proporciona el amamantar, entre ellos beneficios para la propia madre.

Importancia del amamantamiento

La leche materna es un alimento natural producido por la madre para alimentar a su recién nacido; ha sido a través del tiempo la mejor opción nutricional, esto debido a los procesos de adaptación únicos e individuales que permiten el cambio en su composición de acuerdo con las necesidades del bebé, no importa la hora, si es de día o de noche, esta se modifica según los requerimientos de ese momento. Entonces, ¿cuáles son las ventajas que ofrece?

A la leche materna se le suele llamar “oro líquido” debido a su increíble composición de nutrientes esenciales que se van adaptando a las necesidades del crecimiento y desarrollo del bebé. Contiene muchos nutrientes como vitaminas, minerales, proteínas, grasas y carbohidratos, que favorecen la salud general del bebé y contribuyen de forma significativa al desarrollo del cerebro, favoreciendo los procesos cognitivos de aprendizaje, memoria e inteligencia [2]. Las concentraciones de estos nutrientes van variando de acuerdo con las necesidades nutricionales y la edad del bebé. La leche materna es

una sustancia compleja y extraordinaria y sus ventajas van más allá de la mera nutrición, ya que proporciona muchos beneficios inmunológicos cruciales para el desarrollo de un sistema de defensa fuerte en los bebés, entre ellos: la protección contra infecciones por diversos patógenos (agentes que producen enfermedad) y la disminución del riesgo de alergias debido a su alto contenido de células inmunes (glóbulos blancos), anticuerpos (proteínas de defensa) y otras proteínas del sistema inmune. Además, posee una amplia variedad de compuestos bioactivos que favorecen el crecimiento, desarrollo apropiado y el establecimiento de una microbiota intestinal saludable en los bebés. Además de las grandes ventajas nutricionales e inmunológicas, existen otras que aseguran un buen desarrollo y crecimiento del bebé. El amamantamiento permite el crecimiento óptimo de la cara del bebé, contribuye al desarrollo correcto de los músculos de la boca, reduce significativamente los defectos en los dientes, evita problemas futuros relacionados con la mordida y el habla, mejora la respiración nasal y evita malos hábitos bucales, como introducir objetos a la boca. Otra de las ventajas del amamantamiento es el aporte de beneficios emocionales como el reforzamiento del vínculo afectivo entre madre e hijo [2]. Sumado a todo esto, se debe recordar que, a diferencia de la fórmula láctea o leche en polvo, la leche materna estará disponible con mayor facilidad y a la temperatura apropiada.

En cuanto a las ventajas de la madre, podemos incluir la reducción del riesgo de cáncer de mama, ovario y endometrio (capa interna del útero), así como de diabetes mellitus tipo 2. Estos efectos pueden estar relacionados con los mecanismos hormonales involucrados en la regulación de la producción de leche materna en respuesta a la succión del bebé. Con el inicio de la lactancia poco después del parto y gracias a la succión del bebé, se secreta una hormona llamada oxitocina (hormona que produce contracción y salida de leche) que ayuda a que el útero vuelva a su tamaño normal después del

nacimiento y reduce el riesgo de pérdida excesiva de sangre posparto [2,3], aumenta el autoestima y confianza materna, genera un sentimiento de logro y empoderamiento, reduce la depresión y ansiedad posparto y genera un apego entre la madre e hijo [3].

La OMS apuesta por la lactancia materna y por todos los beneficios que esta aporta [1], sin embargo, es importante también que conozcas que la lactancia no es fácil debido a los cambios que implica el proceso. Se debe vigilar la alimentación y bebidas, pues pueden modificar el sabor de la leche, se debe disminuir o eliminar el consumo de ciertos alimentos o bebidas estimulantes como el café, alcohol, etc., debe disponerse de mucho tiempo por las horas que implica amamantar y la frecuencia de las tomas, deben alternarse ambas mamas para las tomas para estimular la salida de la leche por igual, y debe saber que aunque cada cuerpo es distinto, los pezones y los senos se inflaman, esto resulta incómodo y muchas veces doloroso, por lo que muchas mamás deciden cambiar la alimentación por fórmula. Siempre es recomendable acudir con expertos, actualmente existen asesores de lactancia materna que brindan apoyo y orientación a las madres que desean amamantar a sus bebés, ayudan a resolver dudas y problemas. Los profesionales de la nutrición apoyan a las madres con las recomendaciones y seguimiento de una buena alimentación, asegurando una buena nutrición.

¿Qué es la leche de fórmula y cuándo usarla?

Los bebés únicamente requieren, para empezar su desarrollo, la leche materna, misma que contiene los nutrientes suficientes para satisfacer sus necesidades alimentarias, sin embargo, bajo algunas circunstancias especiales se prefiere la leche de fórmula [4].

La leche de fórmula es un sustituto de la leche materna fabricado especialmente para satisfacer las necesidades nutricionales de los lactantes durante los primeros meses de vida y hasta la introducción de una alimentación com-



plementaria adecuada. Existen tres tipos principales, fórmulas a base de leche de vaca, a base de soja y las especializadas (hidrolizadas o de aminoácidos); la elección del tipo de leche debe realizarse según las necesidades del bebé y de acuerdo con la recomendación del profesional de la salud [5].

Las indicaciones para alimentar a los bebés con fórmulas son principalmente:

- ▶ **Causas maternas:** cuando la mamá del bebé es portadora del virus de inmunodeficiencia humana (VIH) o tiene alguna enfermedad, como tuberculosis activa, herpes tipo 1, sífilis, varicela, cáncer de mama, cuando está tomando algún medicamento que se excrete por la leche, recibiendo quimioterapia o consume drogas.
- ▶ **Causas del recién nacido:** cuando tiene galactosemia (alteración del metabolismo de la galactosa), intolerancia a la leche materna o enfermedades relacionadas con el metabolismo de los aminoácidos [4].

Si por alguna de estas razones médicas no puede alimentar a su bebé con su leche, el pediatra, el médico familiar o el médico tratante le indicará una fórmula láctea en polvo de forma temporal o definitiva. Según el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), es importante saber que los bebés no deben alimentarse con leche entera de vaca, burra o cabra, porque estas pueden causar alergias o sangrado intestinal [5].

El uso cada vez más frecuente de fórmulas infantiles sobre la lactancia materna se asocia con un mayor riesgo de enfermedad y de mortalidad infantil debido a la carencia de las propiedades inmunológicas y nutricionales esenciales para el bebé. La alimentación con fórmula aumenta el riesgo de infecciones gastrointestinales (enfermedades que atacan el estómago y los intestinos, ocasionadas por bacterias, parásitos, virus, grasas o leche) por diferentes causas: mala preparación de la leche, empleo de agua no adecuada para consumo humano, deficiente higiene de los biberones y utensilios para su preparación. También aumenta el riesgo de quemaduras por leche muy caliente y enfermedades crónicas como el sobrepeso u obesidad infantil. Además, económicamente hablando, es una forma de alimentación más costosa que la alimentación al seno materno.

Actualmente, debe tener mucho cuidado al elegir las fórmulas infantiles, ya que existen denominaciones engañosas en el mercado y poseen etiquetas con afirmaciones no comprobadas sobre la salud. Con frecuencia las fórmulas contienen exceso de azúcar, sal y proteínas añadidas, o no las suficientes. Asegúrese de consultar la etiqueta del producto cuando compre fórmulas para lactantes y recuerde que los niños pequeños sanos no necesitan bebidas especiales para satisfacer sus necesidades nutricionales [5]. La leche materna deberá ser el único alimento del bebé durante sus primeros 6 meses, incluso se deberá excluir el consumo de agua natural.

Conclusiones

Aunque la fórmula es una opción tentativa y muy utilizada en la actualidad, no representa la mejor opción nutricional para su bebé. La leche materna debe ser la primera en ser considerada debido a todos los beneficios que aporta tanto para el recién nacido como para la madre, a menos de que exista alguna contraindicación médica. Aún no hay fórmula que iguale las ventajas del amamantamiento, sobre todo que aporte las células, las sustancias inmunológicas y las hormonas

que promueven el crecimiento del niño. Recuerde que esto es una recomendación, por lo que fomentamos siempre consultar con un profesional de la salud antes de cambiar cualquier hábito.

Referencias

1. WHO. *Breastfeeding*. World Health Organization. 2024 [citado el 28 de septiembre de 2024]. Disponible en: https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1
2. Vargas-Pérez S, Hernández-Martínez C, Voltas N, Morales-Hidalgo P, Canals J, Arija V. Effects of Breastfeeding on Cognitive Abilities at 4 Years Old: Cohort Study. *International Journal of Early Childhood*. 2024. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s13158-024-00396-z>
3. Modak A, Ronghe V, Gomase KP. The Psychological Benefits of Breastfeeding: Fostering Maternal Well-Being and Child Development. *Cureus*. 2023;15(10):e46730. doi:10.7759/cureus.46730.
4. CDC. *Contraindications to Breastfeeding* [Internet]. Breastfeeding special circumstances. 2024. Disponible en: https://www.cdc.gov/breastfeeding-special-circumstances/hcp/contraindications/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/contraindications-to-breastfeeding.html
5. *Lactancia con fórmula láctea*. Imss.gob.mx. 2024. Disponible en: https://www.imss.gob.mx/_maternidad2/eres-mama/lactancia-formula#:~:text=Alimentaci%C3%B3n%20con%20f%C3%B3rmula%20l%C3%A1ctea

Carlos Fernando Fabila Obregón Licenciatura en Medicina, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Juárez del Estado de Durango.

Emilia Mariana Torres Leal Licenciatura en Medicina, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Juárez del Estado de Durango.

Soraya Amalí Zavaleta Muñiz Profesora investigadora, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Juárez del Estado de Durango.

Contacto: soraya.zavaleta@ujed.mx