

LACTANCIA MATERNA, VÍNCULO EMOCIONAL Y NUTRICIÓN

Señora directora:

Cada año 21 de mayo, se celebra el Día Mundial de la Protección de la Lactancia Materna, promovido por la OMS y UNICEF, con el objetivo de visibilizar su rol como el pilar más eficaz y costo-efectivo para mejorar la salud infantil, fortalecer el apego madre-hijo/a y prevenir enfermedades crónicas desde la primera infancia.

La lactancia materna no solo garantiza los requerimientos nutricionales durante los primeros seis meses de vida, sino que también cumple un rol fundamental en la construcción del vínculo afectivo temprano, lo que impacta en el desarrollo neurológico, emocional y psicosocial del lactante. Estudios en neurociencia han demostrado que la lactancia materna activa circuitos de oxitocina y dopamina, fundamentales para la regulación del estrés, la consolidación del apego seguro y el desarrollo de la autoestima del niño/a.

Chile enfrenta una de las tasas más

altas de obesidad infantil en América Latina. En este contexto, el periodo postlactancia es una ventana crítica, donde las prácticas alimentarias familiares pueden perpetuar estilos de alimentación obesogénicos. En este día es urgente reconocer la lactancia como un acto integral de nutrición y vínculo y avanzar hacia sistemas alimentarios en la primera infancia que promuevan identidad, sostenibilidad y salud emocional.

*Lidia Paz Castillo
Académica de la Facultad
de Salud y Odontología
Universidad Diego Portales*