

Fecha: 11-08-2025
 Medio: Diario Concepción
 Supl.: Diario Concepción
 Tipo: Noticia general
 Título: **Leche materna: Fuente de elementos protectores de inmunidad y equilibrio microbiano**

Pág.: 12
 Cm2: 859,3

Tiraje: 8.100
 Lectoría: 24.300
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Noticias UdeC
 contacto@diarioconcepcion.cl

Cada año, entre el 1 y el 7 de agosto, el mundo conmemora la Semana Mundial de la Lactancia Materna, una instancia que en 2025 invita a reflexionar bajo el lema "Prioricemos la lactancia: contribuyendo a sistemas de apoyo sostenibles".

Más allá de ser el principal alimento en los primeros meses de vida, la leche materna es un fluido único que entrega nutrientes, fortalece el sistema inmune y contribuye al vínculo afectivo entre madre e hijo, siendo una herramienta esencial para el desarrollo integral del recién nacido.

La docente del Departamento de Microbiología de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad de Concepción, Dra. Michelle Sánchez Alonzo detalló que esta secreción biológica "provee no solamente de nutrientes y factores protectores, sino que también estimula el sistema inmune, favorece la colonización de la microbiota intestinal y promueve el desarrollo cerebral del bebé".

Varios géneros bacterianos están presentes en la leche materna, explicó la Dra. Sánchez, entre ellos "Bifidobacterium Lactobacillus, Streptococcus, siendo las bifidobacterias las más abundantes en este caso". Inmunoglobulinas, linfocitos y macrófagos, entre otros microorganismos, hacen que la leche materna "aparte de un alimento, sirva como un protector hacia la salud del bebé, sin olvidar la labor de la microbiota en estimular el sistema inmune", sumó.

Calidad de la leche

Con el fin de relevar su importancia para la salud y el desarrollo, la Semana Mundial de la Lactancia Materna promueve la práctica sostenida de la lactancia materna, ya sea de manera directa desde la madre o mediante la entrega de leche extraída en biberón. "A medida que el niño más succione, más va a producir leche la madre. En primera instancia, la leche es mucho más líquida porque tiende a hidratar mucho más al bebé, después con el tiempo, con los minutos de amamantar, se vuelve un poco más consistente", explicó la enfermera docente del Departamento Materno Infantil de la Facultad de Enfermería UdeC, Danitzia Caniupan Soto.

La profesional, con años de experiencia en el área pediátrica, identificó la asistencia a los controles como algo fundamental porque "nos encontramos con madres que pueden suspender la lactancia por cosas que les dicen. Escuchar a la mamá es súper importante y no generar un juicio, sino confianza", afirmó. Uno de los mitos más co-

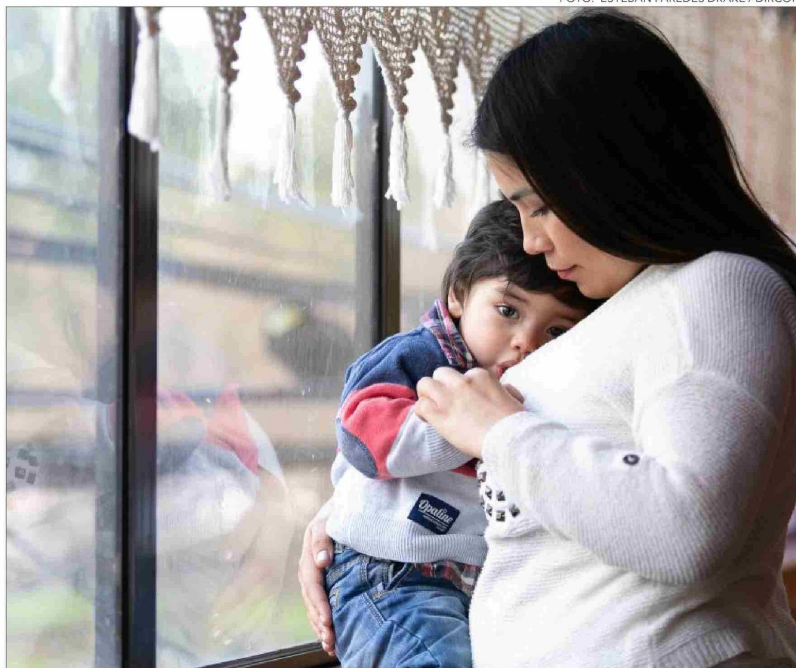


FOTO: ESTEBAN PAREDES DRAKE / DIRCOM

Mucho más que la simple alimentación del bebé, la lactancia materna contribuye al desarrollo biológico y emocional del recién nacido y al bienestar de la madre, estimulando el sistema inmune y favoreciendo la digestión, especialmente durante el inicio de la alimentación complementaria.

IMPORTANTE CONMEMORACIÓN

Leche materna: Fuente de elementos protectores de inmunidad y equilibrio microbiano

munes, dijo la enfermera, es que las mujeres piensan que su leche es muy aguada y no alimenta lo suficiente al bebé. Aquí aparecen "secreto de la abuelita" que pueden ser peligrosos.

"Existen muchos mitos que relacionan el aumento de la producción de la leche con ingerir ciertos alimentos o bebidas, la malta es uno de ellos, e incluso es riesgoso porque la malta tiene un grado de alcohol importante, que lo haría incompatible con la lactancia materna" explicó la Jefa de Carrera de Nutrición y Dietética UdeC, Dra.

Lorena Meléndez Illanes.

Para la nutricionista, lo importante es intentar que la madre que da leche tenga una dieta lo más balanceada y rica en nutrientes posible, y tenga un nivel de hidratación adecuado. "Hay algunos nutrientes que dependen de la alimentación de la madre. Si no están presentes, no van a ser traspasados por la leche materna, como sería el caso del DHA (Omega 3)", identificó.

Alimentación complementaria

Los beneficios de la leche materna y la comida se complementan. La microbiota del bebé continúa

evolucionando en función de múltiples factores, incluyendo los alimentos que comienza a consumir. "Por ejemplo, si la alimentación complementaria es rica en fibra, puede favorecer el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino, mientras que una dieta alta en azúcares puede favorecer la proliferación de bacterias menos deseables" explicó la Dra. Sánchez. Además, la composición de la leche materna puede adaptarse ligeramente a estos cambios en la dieta del bebé, lo que refuerza aún más su capacidad para modular el sistema inmunológico y mantener el equilibrio microbiano.

"La alimentación complementaria está compuesta de alimentos naturales, como algún tipo de proteína, que puede ser una carne magra, pollo, pescado, con adición de vegetales, algún tipo de cereal que podría ser arroz, fideos, tubérculo como la papa, y para terminar una cucharadita de aceite vegetal de la mejor calidad posible, crudo al momento de servirle la papilla al lactante", detalló la Dra. Meléndez.

Si el bebé muestra signos de hinchazón o sarpullido que no estaban presentes cuando la lactancia era exclusiva, puede presentarse una alergia alimentaria. La nutricionista recomienda evaluar con un profesional la opción de las "dietas de exclusión", en que la madre deberá dejar de consumir alimentos que provoquen síntomas en el o la lactante.

Para Caniupan, lo principal es promover y proteger. "Apoyar la atención materna es una responsabilidad de toda la sociedad. Cada vez que informamos con respeto, que acompañamos sin juicio, que validamos las emociones de una madre, estamos sembrando condiciones para una experiencia de lactancia más amorosa, sostenida y saludable", cerró.

Cuidados materno-infantiles

La lactancia materna comprende tanto la alimentación directa al pecho como la entrega de leche materna extraída y administrada mediante mamadera o vaso, modalidades que buscan garantizar sus beneficios en distintas realidades y contextos familiares.

La Semana Mundial de la Lactancia Materna destaca que esta alimentación tiene múltiples beneficios para niños, niñas, madres, sus familias y también para la salud pública en general.

La correcta técnica de amamantamiento es clave para asegurar que el bebé reciba la cantidad de leche necesaria y para prevenir molestias en la madre.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
 contacto@diarioconcepcion.cl