

## ¿Conoces las diferencias entre darle a tu bebé leche materna o fórmula infantil?

Existen muchas opiniones acerca de la importancia de la alimentación de los bebés en sus primeros meses de vida, y esto puede hacer que te sientas un poco abrumada por toda la información.



En Libera Tu Salud, reconocemos la importancia del conocimiento basado en ciencia a la hora de comenzar a alimentar a tu bebé.

Por está razón, nos dimos a la tarea de investigar las diferencias más importantes en cuanto a la alimentación con leche materna o con fórmula infantil solo para ti.

Queremos que obtengas toda la información posible de una manera resumida, para que de está forma puedas tomar la mejor decisión respecto a la nutrición de tu bebé.



Esto es importante considerarlo, ya que tu bebé obtendrá los nutrientes necesarios para crecer y desarrollarse sin importar cual de las dos opciones le des.

# Sin embargo, es importante resaltar que la calidad nutricional de la leche materna es mucho mayor que la de la fórmula infantil.

Esto quiere decir, que la leche materna contiene exactamente lo que tu bebé requiere en cuanto a la parte de nutrición.



Esta leche, está biológicamente diseñada para proveer exactamente lo que el bebé necesita, para poder desarrollar sus órganos y sus sistemas fisiológicos.

En el caso de la fórmula infantil,

aunque los avances en la tecnología han logrado que su fórmula química se parezca a la de la leche materna,

ésta por el momento no es idéntica y carece de muchas funciones que la leche materna si tiene.



Esta última, va mucho más allá de la parte nutricional,

### la leche materna protege a tu bebé en contra enfermedades e infecciones,

regula su apetito, estimula el desarrollo de su cerebro, previene el desarrollo de enfermedades como diabetes y cáncer, etc.

#### Si quieres leer más sobre el contenido y los beneficios de la leche materna, te invitamos a leer nuestro artículo

"La leche materna: élixir invaluable" que descubrirás en nuestra herramienta << Dietas y programas>>.



Aunque es cierto que en temas de practicidad es más sencillo el uso de fórmula infantil, consideramos que por la cantidad de beneficios vale mucho más la pena intentar darle a tu bebé leche materna.

Queremos recordarte que la maternidad es totalmente personalizada, entonces dependerá de ti la decisión que tomes acerca de la nutrición de tu bebé.

#### **Bibliografía**

Labraña, Ana María, Ramírez-Alarcón, Karina, Troncoso-Pantoja, Claudia, Leiva, Ana María, Villagrán, Marcelo, Mardones, Lorena, Lasserre-Laso, Nicole, Martorell, Miquel, Lanuza-Rilling, Fabian, Petermann-Rocha, Fanny, Martínez-Sanguinetti, María Adela, & Celis-Morales, Carlos. (2020). Obesidad en lactantes: efecto protector de la lactancia materna versus fórmulas lácteas. Revista chilena de nutrición, 47(3), 478-483. https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000300478

Howie PW et al. Positive effect of breastfeeding against infection.

BMJ.1990;300(6716):11-16.

U.S. Department of Health & Human Services [Internet]. Surgeon General Breastfeeding factsheet; 2011 Jan 20 [citado 2023 marzo 20].