BABY DELI

Bueno para tus niños, bueno para su mundo

CHARLA NUTRICIÓN

Lactancia, leche continuación, problemas asociados a la leche de vaca y fuentes de calcio.

Ha sido demostrado abundantemente la superioridad de la leche materna frente a cualquier otra ya sea: animal, vegetal o preparación industrial.
La leche de la mamá no solo incluye beneficios nutricionales, sino inmunológicos, maduratívos, psicológicos y evolutívos para el correcto desarrollo del bebé.
La composición química de la leche de los mamíferos se adapta a la velocidad de crecimiento de las crías de cada especie.

La leche de vaca es rica en proteínas, en cambio la leche humana es rica en grasas (aceites grasos esenciales) nutriente esencial para el correcto desarrollo del cerebro.

En las primeras horas después del parto la leche materna contiene sobre todo anticuerpos
El llamado CALOSTRO, un concentrado de vitaminas y minerales (fósforo , zinc, cobre y yodo).
Rico en enzimas y anticuerpos responsables de que a nivel intestinal este protegido el recién nacido .Alto contenido en inmunoglobulinas (IgA) vitamina A, vitamina E (tres veces más que la de vaca) lactoferrina, vitamina C.

ES EL ALIMENTO IDEAL

Cuando la leche materna no es posible:
Las leches de inicio o continuación son leche de vaca modificada y adaptada para el bebé. Esta dilución permite reducir por ejemplo el exceso de proteínas que contienen la leche de vaca.
En prácticamente la mayoría se añaden las vitaminas necesarias los minerales adecuados, los aceite grasos esenciales……

Existen leches de inicio y continuación de cabra, indicadas para lactantes igualmente que la de vaca.
Es muy digerible e indicada también en casos en los que el bebé con la de vaca este tendiendo episodios de cólicos, gases, estreñimiento, mocos…suele mejorar esta sintomatología.

NANNY CARE Cabra es una marca que existe en el mercado ecológica con unas propiedades muy interesantes.

Intolerancia a la lactosa:

La lactosa es el azúcar de la leche que esta compuesta a su vez por dos azúcares simples glucosa y galactosa.
Para descomponer este azúcar el organismo se sirve de una enzima llamada Lactasa.
Prácticamente la totalidad de los bebés y niños pequeños tienen esta enzima.
Actualmente hay estudios que demuestran que la mayoría de los seres humanos perdemos esta capacidad enzimática a partir de los 4 años (parece ser que en todos los mamíferos ocurre de la misma forma). Como consecuencia de esto los problemas que surgen si ingerimos más lactosa que lactasa hay en organismo aparecen molestias y problemas gastrointestinales.
Ejemplos: dolor abdominal, hinchazón, eructos, náuseas,, flatulencias, calambres, diarreas acuosas…..

El yogurt y el queso son mejor tolerados ya que por ejemplo cuando la leche se transforma en yogurt es incubada en ciertos microorganismos que descompones, por lo menos, parcialmente la lactosa.

Alergia a la proteína de la leche de vaca:

Pueden presentarse en forma de asma, rinitis alérgica, dermatitis atópica, urticaria…..

La caseína es la principal proteína de la leche de vaca

Patologías como la congestión nasal, dolor de garganta recurrente, carraspera, rinitis, sinusitis, bronquitis, neumonías, otitis e infecciones de repetición mejoran de forma sorprendente cuando se elimina la proteína láctea.

Calcio necesario y fijación del mismo:

En el balance del calcio intervienen más factores que la sola ingesta de calcio.
Se desconoce la ingesta exacta de calcio óptima diaria. Las recomendaciones de la OMS son de 400-500miligramos por día.
En España se recomienda 800miligramos/ día.
Efectivamente los lácteos son muy ricos en calcio pero algunas investigaciones hablan de que otros componentes de los lácteos interfieren en la fijación de dicho calcio, siendo aun peor, parece ser que incluso roban calcio a los huesos
Quizás por eso en países grandes consumidores de leche y lácteos sea donde más incidencia de osteoporosis existe?
El calcio no actúa por sí solo, sino que el fósforo juega un papel vital, la proporción debe ser de 2 a 1 aproximadamente.

La dieta rica en proteínas animales provoca mayor perdida de calcio.
La dieta rica en sodio (sal) aumenta también la perdida de calcio.
Cafeína, bebidas cola, chocolate, ciertos medicamentos, tabaco….favorecen la perdida de calcio.

El azúcar hace que los riñones excreten calcio en la orina con lo que se aumenta la posible formación de cálculos renales.

Fuentes de Calcio:

El calcio en mayor o menor medida se encuentra en todos los alimentos que crecen en el suelo.
Las fuentes de calcio más saludables son las hortalizas de hoja verde y las legumbres a demás contienen antioxidantes, carbohidratos complejos, fibra y hierro a parte de poca grasa y nada de colesterol.
Brécol , coles de Bruselas, nabo, col rizada, judías blancas, pintas, lentejas , frutos secos, sésamo, Tolú…….