

# NUTRICIÓN MATERNA Y TU BEBÉ

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Lo que una madre come y a lo que se expone durante el embarazo ayuda a adaptar el metabolismo y la salud del hígado del bebé.

Una mala alimentación o un consumo elevado de azúcar puede aumentar el riesgo de hígado graso en los niños, incluso desde los 2 años de edad.

## CÓMO LA NUTRICIÓN AFECTA AL FETO

- Todo lo que la madre bebe o come entra en su sangre.
- La sangre fluye a través de la placenta.
- La placenta le da al bebé:
  - Nutrientes
  - Hormonas
  - Oxígeno
  - Eliminación de desechos
- La placenta es la principal fuente de nutrición del bebé después del primer trimestre.

**GLUCOSA  
MATERNA ALTA  
=  
GLUCOSA ALTA  
EN EL BEBÉ**



Cuando el nivel de azúcar en sangre de la madre es alto, el del bebé también aumenta.

Esto provoca que el páncreas del bebé produzca altos niveles de insulina.

## RESULTADOS DE INSULINA ELEVADA EN UN BEBÉ

- Mayor acumulación de grasa, que puede resultar en un bebé más grande, especialmente en pecho, abdomen y hombros.
- Mayor crecimiento de órganos como el corazón y el hígado.
- Mayor demanda de oxígeno.
- Después del nacimiento, el bebé puede desarrollar niveles bajos de azúcar en sangre, ya que el suministro constante de azúcar se detiene, lo que aumenta el riesgo de ingreso a la unidad de cuidados intensivos neonatal (NICU).
- Otros riesgos potenciales incluyen: parto prematuro, exceso de líquido amniótico, preeclampsia y mayor riesgo a lo largo de la vida de obesidad y resistencia a la insulina.

## PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO MATERNO PARA HÍGADO GRASO INFANTIL

- La obesidad materna, la diabetes gestacional y el consumo excesivo de azúcar son los principales factores asociados al hígado graso en bebés.
- Otros factores de riesgo son: alto consumo de comida rápida y frituras, aumento excesivo de peso en el embarazo, síndrome metabólico, tabaquismo, estrés, dormir mal y exposición a ciertos químicos.

### COMPARACIÓN DE CONDUCTAS

SALUDABLES	PERJUDICIALES
Niveles estables de azúcar en sangre	Diabetes gestacional
Alimentos integrales y naturales	Alto consumo de azúcar, comida rápida y frituras
Aumento de peso saludable	Aumento excesivo de peso
Actividad física regular	Tabaquismo
Lactancia materna durante 3 a 6 meses o más	Exposición a químicos

## EXPOSICIÓN A QUÍMICOS

La exposición a ciertos químicos también puede afectar al feto. La exposición diaria a niveles bajos suele ser menos riesgosa que la exposición a niveles altos. Algunos químicos pueden interferir con el crecimiento, el desarrollo de órganos o la salud a largo plazo.

### Intenta reducir la exposición a:

- Metales pesados (plomo, mercurio, arsénico)
- “Químicos permanentes” (sartenes antiadherentes, telas resistentes a manchas, envoltorios de alimentos)
- Pesticidas

### Formas de reducir la exposición:

- Usar productos sin fragancia y libres de ftalatos
- Ventilar bien al pintar o limpiar
- Evitar el uso de pesticidas en spray
- Evitar pescados con alto contenido de mercurio
- Beber agua limpia (usar filtro si es necesario)
- Lavarse las manos con frecuencia
- Evitar el uso frecuente de sustitutos de azúcar en polvo



# NUTRICIÓN MATERNA Y TU BEBÉ



## GUÍA PARA NUEVAS MADRES

La lactancia materna ayuda a proteger la salud metabólica y del hígado a largo plazo al:

- Reducir el riesgo de obesidad en la infancia y adolescencia
- Favorecer un microbioma intestinal diverso
- Mejorar la programación metabólica
- Disminuir el riesgo de aumento rápido de peso en la infancia
- Reducir el riesgo metabólico en la madre

Los bebés pueden alimentarse con leche materna, fórmula o una combinación de ambas. La lactancia debe ser beneficiosa tanto para la madre como para el bebé.

Trabajar con una consultora de lactancia y el pediatra puede ayudar a alcanzar las metas de alimentación. Es importante establecer una rutina, sin importar el método de alimentación.

## USO DE FÓRMULA

Siempre consulte con el pediatra antes de elegir una fórmula. Es importante saber que existen diferentes tipos de fórmulas comerciales con distintas composiciones.

### MEJORES TIPOS DE FÓRMULA

<b>Leche de vaca estándar</b>	Primera opción, a menos que exista una razón médica para evitarla	Similac 360 Total Care, Enfamil NeuroPro, marcas equivalentes
<b>Suave / Parcialmente hidrolizada</b>	Para bebés con gases, irritabilidad o estómago sensible	Enfamil Gentlease, Similac Total Comfort, Gerber Good Start Gentle
<b>Extensamente hidrolizada (Hipoalergénica)</b>	Para bebés con alergia a la proteína de la leche de vaca	Alimentum, Nutramigen, Gerber Extensive HA (generalmente más costosas)
<b>A base de aminoácidos</b>	Solo bajo supervisión médica	Neocate, EleCare
<b>Fórmula de soya</b>	Para intolerancia a la lactosa o necesidades específicas	Enfamil ProSobee, Similac Soy Isomil

### FÓRMULAS QUE SE DEBEN EVITAR

<b>Fórmulas caseras</b>	No son nutricionalmente seguras; alto riesgo de daño
<b>Leche cruda de vaca o cabra</b>	Riesgo de bacterias peligrosas y desequilibrio nutricional
<b>Fórmulas internacionales no reguladas</b>	No aprobadas por la FDA; seguridad variable
<b>Fórmula para niños pequeños (toddler) usada en bebés</b>	No proporciona nutrición completa para lactantes
<b>Fórmula de leche de cabra no aprobada</b>	Insegura y nutricionalmente desequilibrada
<b>Fórmulas bajas en hierro</b>	Riesgo de anemia
<b>Aditivos herbales o “naturales”</b>	No probados ni aprobados para bebés
<b>Leches vegetales (almendra, avena, arroz)</b>	No son nutricionalmente completas para bebés

## MEJORES PRÁCTICAS PARA ALIMENTAR A TU BEBÉ

- Amamanta a libre demanda cuando estés con tu bebé. Si no, ofrece leche materna extraída o fórmula cada 2 a 3 horas durante el día.
- A medida que el bebé crece, se despertará menos veces durante la noche.
- La producción de leche materna suele ser mayor en las primeras horas de la mañana.
- Para mantener la producción de leche, amamanta directamente o extrae leche a intervalos regulares.
- Ofrece aproximadamente 1 onza de fórmula por cada mes de edad del bebé en cada toma (Ejemplo: 2 onzas para un bebé de 2 meses).
- Permite que el bebé deje de comer cuando esté satisfecho. No lo obligues a terminar el biberón.

