

Leches de inicio o de primera etapa

Se denominan *leches para lactantes* y se emplean desde el nacimiento hasta los 4 o 6 meses aproximadamente.

Este tipo de leches deben cubrir por sí solas las necesidades energéticas y nutricionales del pequeño para un buen desarrollo en la primera etapa de su vida (es el único alimento que puede tomar). Se elabora a partir de la leche de vaca.

El objetivo de su modificación industrial es adaptarlas a las necesidades del recién nacido. Los cambios realizados consisten en una disminución de la concentración de las proteínas de la leche de vaca (aproximándola a la de la mujer tanto en cantidad como en calidad), una sustitución de parte de la grasa natural de la leche de vaca por grasas vegetales (se suprime la nata y se hace la sustitución con el fin de aportar grasas esenciales para el desarrollo del bebé), una adición de lactosa (la leche de vaca natural contiene menos glúcidos que la leche materna) y una adición de vitaminas (especialmente de vitamina C y D).

En ocasiones estas leches están fortalecidas con minerales como el hierro (siempre debe aparecer en el etiquetado) y enriquecidas con nucleótidos (mejoran la respuesta inmune y favorecen la maduración del sistema intestinal), taurina (colabora en el desarrollo de la función visual y en la maduración del sistema nervioso central), carnitina (interviene en la maduración del sistema nervioso, el desarrollo visual y la formación de las membranas celulares), ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga omega 3 y 6 (contribuyen al desarrollo psicomotor, cognitivo y visual del bebé), ácido palmítico en posición beta (ayuda a absorber mejor las grasas y el calcio), prebióticos (estimulan el desarrollo de la flora intestinal y mejoran el tránsito) y probióticos (bifidobacterias y lactobacilus vivos que previenen infecciones intestinales y refuerzan la flora intestinal).

Leches de continuación o de segunda etapa

Son fórmulas destinadas a los lactantes a partir de los 4 o 6 meses de edad hasta el año aproximadamente.

Tienen una composición intermedia entre la leche materna y la de vaca. Sus tomas se combinan con la introducción de otros alimentos (por eso no aportan toda la energía necesaria para cubrir las necesidades del bebé).

Deben aportar el 50% aproximadamente de los requerimientos diarios de energía del lactante, y asegurar el aporte de calcio necesario para su crecimiento (este se cubre con 500 ml de leche diarias). El resto de la energía provendrá de alimentos complementarios (papillas de frutas, purés de verduras, cereales, etc.).

Leches especiales

Son fórmulas lácteas específicamente diseñadas para cubrir las necesidades nutritivas de los lactantes y los niños con algún tipo de trastorno fisiológico o metabólico para absorber, digerir o metabolizar determinadas sustancias: bebés prematuros, recién nacidos con bajo peso, casos de alergias, intolerancias, diarreas o reflujos.

Características de este tipo de leches

- ***Leches sin lactosa***

Son leches infantiles derivadas de la leche de vaca, en las que la lactosa se ha sustituido por otro tipo de hidrato de carbono.

Están indicadas en caso de lactantes y niños pequeños con déficit de la enzima lactasa (intolerancia a la lactosa) producida por una deficiencia

genética o como consecuencia de una diarrea crónica o aguda (gastroenteritis).

En niños de 3 a 5 años no es necesaria la utilización de estas leches, ya que se puede sustituir la leche habitual por productos lácteos como los yogures o el queso, con menor contenido en lactosa, o bien la leche cultivada.

- *Fórmulas de antirregurgitación (A.R.)*

Están indicadas en bebés que padecen reflujo gastroesofágico (RGE) o regurgitación.

Esta alteración afecta al 50% de los niños a los 2 meses de edad, disminuyendo hasta un 1% al año de edad, cuando ya ha madurado su sistema digestivo. Estas leches son más espesas, evitando así las regurgitaciones pero no el reflujo. Los agentes espesantes utilizados normalmente son la harina de semilla de algarrobo o el almidón precocido. El arroz se utiliza con menos frecuencia por ser menos efectivo. Por lo tanto, su composición no es la de una leche de inicio "normal".

Existen fórmulas A.R. de inicio y de continuación, aunque en niños de más de 6 meses la regurgitación ya no suele ser un problema.

Su uso indiscriminado ha generado problemas, por lo que siempre debe ser indicado su uso por un pediatra y solo en ciertos casos.

- *Fórmulas para prematuros y recién nacidos de bajo peso*

Estas leches deben aportar los nutrientes necesarios para cubrir los requerimientos del tercer trimestre de gestación. Deben aportar los elementos necesarios para continuar el correcto desarrollo del sistema digestivo y de la función metabólica.

Contienen una mezcla de grasas vegetales y lácteas y están enriquecidas con hierro.

- *Fórmulas de soja*

Son leches que no contienen lactosa y sus proteínas no provienen de la leche de vaca sino de la soja.

Suelen estar enriquecidas con hierro, calcio, zinc, metionina, L-carnitina y taurina para completar el aporte de todos los nutrientes esenciales.

Se aconseja su uso en niños de familias vegetarianas, niños con intolerancia a la lactosa y niños que padecen alergia a las proteínas de la leche de vaca. Es más habitual en Estados Unidos.

- *Fórmulas aptas en errores metabólicos*

Son leches específicas para determinadas enfermedades metabólicas debidas al defecto en el funcionamiento de una enzima determinada.