



La leche

Los niños pequeños necesitan una buena nutrición para crecer fuertes y sanos. La leche contiene muchos nutrientes y es parte de una dieta balanceada. La leche suministra proteína, calcio, vitaminas A y D, y líquidos necesarios para el crecimiento y el desarrollo de los niños.

La leche materna

Por lo general, el primer alimento de un niño es la leche materna. La lactancia es sana para las mamás y los bebés. La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) recomienda amamantar exclusivamente al bebé hasta los seis meses de edad, luego, comenzar a brindar alimentos complementarios (comida de mesa). Una vez que los bebés comienzan a comer comida de mesa, naturalmente tomarán menos leche materna. La AAP recomienda amamantar hasta al menos 12 meses. La lactancia puede continuar después de 12 meses si el bebé y la mamá así lo desean. Usted puede apoyar a las familias que amamantan en su programa de cuidado infantil adoptando políticas aptas para la lactancia. Proporcione un lugar cómodo para que las madres amamenten a sus bebés (o para que se extraigan la leche materna) y proporcione entrenamiento al personal sobre el almacenamiento, manejo y alimentación seguros de la leche materna.

Cuando los bebés no amamantan exclusivamente, puede darse fórmula para bebés fortificada con hierro como una alternativa o además de la leche materna. Siempre siga las indicaciones en la etiqueta para mezclar la fórmula para bebés. No se recomiendan la leche de vaca, la leche de cabra, la leche evaporada y otras alternativas de leche durante los primeros 12 meses de vida. A partir de un año de edad, puede servirse leche entera de vaca.

La seguridad

La leche (incluidas la leche materna y la fórmula preparada) se echa a perder si no se refrigera. Mantenga la leche en el refrigerador (a una

temperatura de 41 grados F o más baja) hasta justo antes de servirse. Descongele la leche materna congelada en el refrigerador. No caliente un biberón en un horno de microondas, no deje un biberón apoyado solo en la boca de un bebé ni deje un biberón en la cuna de un bebé. No permita que los niños pequeños lleven de un lado a otro un biberón o un vasito con tapa para bebés.

El contenido de grasa en la leche

La leche de vaca está disponible con distintas cantidades de grasa. La AAP recomienda la leche entera (4% de grasa) para los niños pequeños de uno a dos años de edad para apoyar su desarrollo rápido del cerebro. La leche baja en grasa (1% de grasa) o la leche sin grasa (descremada) se recomienda para los niños de dos años de edad y mayores.

La Ley de Bebidas Sanas en los Centros de Cuidado Infantil (Healthy Beverages in Child Care Act) (AB 2084) requiere que los proveedores de cuidado infantil con licencia en California:

- Sirvan leche baja en grasa (1%) o descremada a los niños de dos años de edad y mayores.
- Sirvan únicamente leche sin sabor. En los programas de cuidado infantil con licencia en California no se permite que se sirva leche con sabor, como la leche con chocolate o la leche con fresa.

Algunas veces a un profesional de atención médica le preocupa el peso de un niño; un niño podría estar subiendo mucho de peso o no estar subiendo lo suficiente. En cualquiera de los casos, un profesional de atención médica podría sugerir la leche entera para un niño de dos años de edad o mayor, o leche baja en grasa para un niño entre uno y dos años de edad. Podría darse leche entera a los niños de dos años de edad y mayores si el padre o madre la proporciona, o como parte de un plan de cuidado nutritivo especial firmado por el profesional de atención médica del niño.

continuado

La leche sin procesar y la pasteurización

El proceso de calentar la leche para matar las bacterias se llama pasteurización. Las enfermedades que ciertas bacterias causan pueden ser muy graves para los bebés y los niños pequeños. Los reglamentos de la Agencia Encargada de Otorgar Licencias de Cuidado en la Comunidad (Community Care Licensing) estipulan que solamente puede brindarse leche pasteurizada en los programas de cuidado infantil con licencia en California. La mayoría de la leche vendida en las tiendas de abarrotes está pasteurizada. A la leche que no ha sido pasteurizada se le llama leche sin procesar y no puede servirse en los programas de cuidado infantil con licencia en California.

Homogenización

El proceso de mezclar la leche y las grasas de la leche a una consistencia uniforme se llama homogenización. Este proceso no implica aditivos ni tratamientos químicos. La mayoría de la leche vendida en las tiendas de abarrotes está homogenizada. Por lo general, la leche sin procesar no está homogenizada.

Los antibióticos y las hormonas

Algunas veces a las vacas se les dan antibióticos para tratar las infecciones. Los requisitos de la Administración de Alimentos y Fármacos (Food and Drug Administration, FDA) de los Estados Unidos estipulan que la leche no debe contener antibióticos. Los ganaderos lecheros tienen que dejar que los antibióticos salgan del sistema del animal antes de ordeñar o desechar la leche que podría contener restos de medicamentos. La FDA hace pruebas a la leche periódicamente para detectar restos de medicamentos.

Algunos ganaderos lecheros les administran a sus vacas una hormona sintética llamada rBST para aumentar la producción de leche. A los ganaderos lecheros no se les requiere que divulguen si les administran a sus vacas la hormona rBST. Sin embargo, muchos de ellos eligen no usar la rBST y podrían indicar esto en la etiqueta del producto. Según la FDA, la leche de vacas inyectadas con la rBST es segura para el consumo de las personas.

La leche orgánica

La leche que está certificada como orgánica por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) tiene que cumplir ciertas directrices estrictas. Es posible que la leche orgánica tenga el mismo valor nutritivo que la leche convencional, pero la leche orgánica proviene de vacas a las que no se les han administrado antibióticos ni hormonas. Además,

las vacas que producen leche orgánica pastan en pastos sin fertilizantes químicos, pesticidas o semillas modificadas genéticamente. California es el productor de leche orgánica más grande del país. Aunque las prácticas orgánicas influyen en la manera en que se trata a las vacas y al medio ambiente, se necesitan más investigaciones para saber si consumir alimentos orgánicos hace más sana a la gente.

¿Pueden los niños beber demasiada leche?

Sí. Beber demasiada leche puede causar problemas como anemia por deficiencia de hierro y reducir el apetito de otros alimentos nutritivos. El consumo de leche no debe exceder de 16 a 24 onzas al día para los niños de dos a cinco años de edad.

Alergia a la leche

La leche es una de las alergias a alimentos más comunes en los niños. Los síntomas de alergia a la leche incluyen jadeo, vómitos, ronchas y problemas digestivos, y pueden variar de leves a graves. Para algunos niños, la alergia a la leche puede causar una grave reacción mortal llamada anafilaxia. Los niños con alergia a la leche necesitan evitar la leche y los productos lácteos. Siga las mejores prácticas leyendo las etiquetas en los alimentos, poniendo avisos de alergias en áreas en donde se preparan, se sirven o se consumen los alimentos, y creando un plan de atención de necesidades nutritivas especial para un niño con una alergia. Afortunadamente, muchos niños superan su alergia a la leche a medida que crecen.

Intolerancia a la lactosa

Algunas personas sufren de gas y dolor de estómago cuando beben leche porque no tienen la enzima (lactasa) para digerir el azúcar (lactosa) en la leche. La intolerancia a la lactosa es más común entre afroamericanos, indígenas estadounidenses y asiáticoamericanos. La mayoría de los niños pequeños, de todas las razas, pueden digerir leche. Sin embargo, algunos pierden la enzima lactasa a medida que crecen. Un profesional de atención médica podría recetarle píldoras de lactasa o sugerir leche de vaca sin lactosa para los niños que son intolerantes a la lactosa. Los niños que no beben leche de vaca necesitarán recibir calcio, vitamina A y vitamina D de otras fuentes o suplementos alimenticios.

Las alternativas a la leche de vaca

La leche de vaca puede sustituirse por leche de soja cuando los niños son intolerantes a la lactosa o tienen una alergia a la leche. Asegúrese de elegir leche de soja fortificada con vitaminas que sea equivalente desde el punto de vista nutritivo a la leche de vaca.

continuado

La leche de soja equivalente desde el punto de vista nutritivo contienen la misma cantidad de proteína y vitaminas que la leche de vaca. A los niños también puede servirse leche de cabra pasteurizada en lugar de leche de vaca, ya que proporciona una nutrición semejante. Algunos productos alternativos (por ejemplo, la leche de almendra, la leche de arroz, la leche de coco, la leche de linaza y la leche de cáñamo) no deben darse en lugar de leche de vaca, ya que estos no proporcionan la misma nutrición y podrían contener azúcares agregados.

El reembolso del Programa de Alimentos en Centros de Cuidado Infantil y de Adultos (Child and Adult Care Food Program, CACFP)

Si su programa participa en el programa de CACFP financiado a nivel federal, puede reembolsársele el costo de la leche. Las reglas para el reembolso siguen las recomendaciones de la AAP para el contenido de grasa: solo puede servirse leche de 1% de grasa o leche descremada a los niños de dos años de edad y mayores, y leche entera a los niños de uno a dos años de edad. Pueden servirse bebidas no lácteas que son equivalentes desde el punto de vista nutritivo a la leche a los niños con necesidades dietéticas especiales.

Recursos y referencias

American Academy of Pediatrics (AAP), 2013, Pediatric Nutrition Handbook, 7th Edition

United States Food and Drug Association (FDA), www.fda.gov

United States Department of Agriculture (USDA), <https://www.usda.gov>

Caring for Our Children, National Health and Safety Performance Standards, Guidelines for Early Care and Education Programs, 3rd Edition, <http://cfoc.nrckids.org/>

Nutrition and Feeding Care Plan, California Childcare Health Program (CCHP), <http://cchp.ucsf.edu/sites/cchp.ucsf.edu/files/FeedingNutrCare.pdf>