San Pablo FARMACIA
Es la receta.

bebés



guía

Leche de fórmula para cada etapa del bebé

Cuando amamantar al bebé no es posible, la leche de fórmula puede ser una opción.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los bebés sean alimentados exclusivamente con **leche materna** durante los primeros **seis meses de vida.** Después de este periodo y hasta los dos años se debe seguir ofreciendo junto con los alimentos complementarios.[1]

La leche de la madre aporta los **nutrientes** y la **energía** que el bebé necesita en sus primeros meses de vida; además, favorece su **desarrollo integral** y lo **protege contra enfermedades e infecciones.**[2]



Sin embargo, en ocasiones la alimentación con leche materna no es posible. Esto puede deberse a diversas causas. Las principales son:[3]

- El bebé es **intolerante a la leche materna.**
- La madre tiene el virus de la inmunodeficiencia humana **(VIH).**
- La madre presenta alguna **enfermedad** o está tomando algún **medicamento** que impida la lactancia.

Si por alguna razón médica no puedes alimentar a tu bebé con tu leche, el pediatra puede recomendarte una **leche de fórmula.** Este tipo de producto ayuda a **sustituir total o parcialmente la leche materna**[4] y se considera como **fórmula láctea** cuando al menos 90% de sus proteínas proceden de la leche o suero de leche.[5]

Existen tres tipos de fórmulas lácteas adecuadas para las necesidades nutrimentales del bebé en cada etapa de su desarrollo:

De inicio **De continuación** **Especiales***

**Pueden ser lácteas o no lácteas, dependiendo del origen de sus proteínas.*

A continuación, te explicamos lo que necesitas saber sobre cada tipo de fórmula.

[1] Organización Mundial de la Salud [OMS] (s.f.). Lactancia materna exclusiva. OMS [página web]. Recuperado de https://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/es/ [2] Organización Mundial de la Salud [OMS] (s.f.). Lactancia materna exclusiva. OMS [página web]. Recuperado de https://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/es/ [3] Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS] (s.f.). Alimentación con fórmula láctea. IMSS [página web]. Recuperado de http://www.imss.gob.mx/_maternidad2/eres-mama/lactancia-formula [4] Vásquez, E. (2016). Primer año de vida. Leche humana y sucedáneos de la leche humana. Gaceta Médica de México, 152(1), 13-21. Recuperado de http://www.anmm.org.mx/GMM/2016/ki/GMM_152_2016_S1_013-021.pdf [5] Secretaría de Salud (9 de agosto de 1999). Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=4952317&fecha=09/08/1999

Fórmulas de inicio[6]

También se conocen como fórmulas para lactantes y se recomiendan para alimentar al bebé **desde el nacimiento hasta los 6 meses de vida.**





Fórmulas de inicio[1]

Deben aportar **60-70 kcal** por cada **100 ml.**

Contenido recomendado de nutrientes:

Proteínas ..... **1.8-3** g/100 kcal
(p.e. leche de vaca)

Grasas ..... **4.4-6** g/100 kcal

Carbohidratos ..... **9-14** g/100 kcal
(p.e. lactosa, glucosa)

Vitaminas (microgramos (µg)/100 kcal):

A **60-180**

B **1-2.5**

B9 (ácido fólico) **10-50**

Minerales (mg/100 kcal):

Calcio **50-140**

Hierro ..... **>0.45**

Sodio **20-60**

Ácidos grasos (mg/100 kcal):

Linoléico **300-1400**

Alfa-linolénico ..... **>50**

[1] Contenido recomendado de nutrientes y aportación energética elaborados con base en la NOM-131-SSA1-2012. Se incluyen sólo los nutrientes básicos de las fórmulas para lactantes. Para consultar la totalidad de nutrientes que debe contener este tipo de fórmulas, visita http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5267447&fecha=10/09/2012

[6] Secretaría de Salud (10 de septiembre de 2012). Norma Oficial Mexicana NOM-131-SSA1-2012, Productos y servicios. Fórmulas para lactantes, de continuación y para necesidades especiales de nutrición. Alimentos y bebidas no alcohólicas para lactantes y niños de corta edad. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Etiquetado y métodos de prueba. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5267447&fecha=10/09/2012

Fórmulas de continuación[7]

Están pensadas para **bebés mayores de 6 meses** y forman parte de una dieta mixta que incluye otro tipo de alimentos. Aunque su composición de nutrientes no se diferencia mucho del de las fórmulas de inicio, en general **contienen más proteínas.**

Es importante que sepas que este tipo de fórmulas **no se consideran como un sustituto de la leche materna.** En cualquier caso, consulta al pediatra antes de alimentar a tu bebé con alguna fórmula de continuación.





Fórmulas de continuación[1]

Deben aportar **60-85 kcal** por cada **100 ml.**

Contenido recomendado de nutrientes[2]:

Proteínas ..... **3-5.5** g/100 kcal
(p.e. leche de vaca)

Grasas ..... **3-6** g/100 kcal

Vitaminas (µg/100 kcal):

A **75-225**

D **1-3**

B9 (ácido fólico) ..... **>4**

Minerales (mg/100 kcal):

Calcio ..... **>90**

Hierro **1-2**

Sodio **20-85**

Ácidos grasos (mg/100 kcal):

Linoléico ..... **>300**

Alfa-linolénico ..... **>50**

[1] Contenido recomendado de nutrientes y aportación energética elaborados con base en la NOM-131-SSA1-2012. Se incluyen sólo los nutrientes básicos de las fórmulas de continuación. Para consultar la totalidad de nutrientes que debe contener este tipo de fórmulas, visita http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5267447&fecha=10/09/2012 [2] En las fórmulas de continuación, el contenido de carbohidratos se debe ajustar al contenido energético (NOM-131-SSA1-2012).

[7] Vásquez, E. (2016). Primer año de vida. Leche humana y sucedáneos de la leche humana. Gaceta Médica de México, 152(1), 13-21. Recuperado de http://www.anmm.org.mx/GMM/2016/s1/GMM_152_2016_S1_013-021.pdf

Fórmulas especiales

Además de aportar los nutrientes necesarios para cada edad, contienen sustancias adicionales que ayudan al **tratamiento de trastornos, enfermedades y condiciones médicas del bebé.**[8]

Su uso debe ser indicado por el pediatra, ya que algunos de sus componentes pueden afectar la salud del pequeño si se suministran sin un diagnóstico médico.



Aunque la **Norma Oficial Mexicana NOM-131-SSA1-2012** considera tres tipos de fórmulas lácteas, existen otras que podrían considerarse como **especiales** por su mayor o menor contenido de nutrientes para alimentar al bebé en ciertas condiciones. A continuación, te presentamos algunas.



Fórmulas para prematuros[9]

Se recomiendan para **bebés que hayan nacido antes de las 37 semanas de embarazo**, y están pensadas para cubrir sus necesidades nutrimentales.

En general, **aportan más proteínas**, contienen una **mezcla de carbohidratos diferente** y **mayores cantidades de calcio y fósforo** en comparación con las fórmulas de inicio. Además, pueden incluir otros nutrientes, como los **ácidos grasos DHA y ARA.**

Fórmulas antirregurgitación [10] [11]

Contribuyen al tratamiento del **reflujo del contenido gástrico** al esófago o la orofaringe[12]. Sus síntomas pueden ir desde irritación hasta problemas respiratorios y de nutrición. Estas fórmulas contienen **almidón de maíz o de arroz** que tiene una consistencia menos viscosa.

Fórmulas sin lactosa (no lácteas) [13]

Se recomiendan para tratar la **intolerancia a la lactosa.** Para ello, sustituyen este carbohidrato por uno de mejor absorción, como los **polímeros de glucosa.** Sin embargo, deben usarse bajo estricta vigilancia médica ya que, en algunos casos, pueden requerir suplementación de calcio.

[8] Secretaría de Salud (10 de septiembre de 2012). Norma Oficial Mexicana NOM-131-SSA1-2012, Productos y servicios. Fórmulas para lactantes, de continuación y para necesidades especiales de nutrición. Alimentos y bebidas no alcohólicas para lactantes y niños de corta edad. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Etiquetado y métodos de prueba. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5267447&fecha=10/09/2012 [9] Pedrón, C. & Navas, V. (2013). Fórmulas de nutrición enteral en pediatría [en línea]. Recuperado de https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-05/F%C3%B3rmulas%20Nutric%C3%B3n%20Enteral%20pediatria.pdf [10] Asociación Mexicana de Pediatría (2007). Primer consenso nacional sobre alimentación en el primer año de la vida. Acta Pediátrica de México, 28(5), 213-241. Recuperado de https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2007/apm075j.pdf [11] Miguelsanz, M., Vicente, A., Temprano, M. & Hinojal, T. (2018). Principales fórmulas especiales utilizadas en lactantes. Acta Pediátrica Española, 76(3-4), 50-54. Recuperado de https://continuum.aeped.es/files/articulos/Nutricion_Principales_formulas_especiales.pdf [12] Parte de la garganta detrás de la boca. [13] Miguelsanz, M., Vicente, A., Temprano, M. & Hinojal, T. (2018). Principales fórmulas especiales utilizadas en lactantes. Acta Pediátrica Española, 76(3-4), 50-54. Recuperado de https://continuum.aeped.es/files/articulos/Nutricion_Principales_formulas_especiales.pdf

Fórmulas de soja o soya (no lácteas)[14]

Están indicadas para los bebés que padecen **alergia a las proteínas de la leche de vaca o intolerancia a la lactosa.** Contienen **proteínas aisladas de soya,** carecen de lactosa y tienen **polímeros de glucosa y sacarosa** como carbohidratos principales.

No se recomienda su uso en menores de 6 meses ya que contienen una gran cantidad de **minerales** (manganeso y aluminio) y **fitoestrógenos que pueden afectar el desarrollo del bebé.**





Fórmulas antiestreñimiento[15]

La popó de los bebés que se alimentan con leche de fórmula es más dura y por eso se estriñen con más frecuencia. Para evitar este padecimiento, las fórmulas antiestreñimiento contienen:

- Mayor proporción de **ácido palmítico**[16], cercano al que presenta la leche materna (45%). Esta sustancia contribuye a **ablandar las heces** y puede mejorar **la absorción de grasas, calcio y magnesio.**
- En algunos casos, mayor cantidad de **magnesio.** Este mineral se asocia con un **efecto laxante y estimula el movimiento intestinal.**
- **Oligosacáridos**[17], que favorecen el desarrollo de la **flora intestinal** y ayudan a **ablandar la popó.**

Fortificadores de leche materna[18]

Se consideran como fórmulas especiales para lactantes en nuestro país. Se mezclan con la leche materna cuando ésta no puede satisfacer las necesidades nutrimentales por sí sola. Contienen proteínas, **carbohidratos, lípidos, minerales y vitaminas.**

[14] Miguelsanz, M., Vicente, A., Temprano, M. & Hinojal, T. (2018). Principales fórmulas especiales utilizadas en lactantes. Acta Pediátrica Española, 76(3-4), 50-54. Recuperado de https://continuum.aeped.es/files/articulos/Nutricion_Principales_formulas_especiales.pdf [15] Miguelsanz, M., Vicente, A., Temprano, M. & Hinojal, T. (2018). Principales fórmulas especiales utilizadas en lactantes. Acta Pediátrica Española, 76(3-4), 50-54. Recuperado de https://continuum.aeped.es/files/articulos/Nutricion_Principales_formulas_especiales.pdf [16] Ácido graso que se obtiene del aceite de palma. [17] Carbohidratos que se encuentran en las verduras y frutas. [18] Pedrón, C. & Navas, V. (2013). Fórmulas de nutrición enteral en pediatría [en línea]. Recuperado de https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-05/F%C3%B3rmulas%20Nutrici%C3%B3n%20Enteral%20pediatria.pdf

En nuestro país, las fórmulas especiales **no pueden exhibir el nombre de la enfermedad o condición médica** para la que están dirigidas, pero sí la característica esencial de la fórmula (p.e. “proteína hidrolizada”, “libre de lactosa”).[19] En cualquier caso, es importante que consultes a tu pediatra para que te oriente en la elección del producto adecuado para tu bebé.



Nutrientes adicionales en las leches de fórmula

Algunas fórmulas contienen nutrientes adicionales que pueden contribuir al **desarrollo de tu bebé o ayudarlo en el tratamiento de algunos padecimientos.** A continuación, te explicamos qué son y cómo lo hacen.

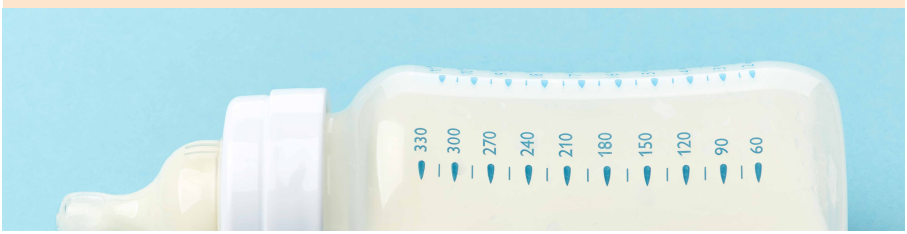
Nucleótidos[20]

Son **moléculas que intervienen en varios procesos dentro de las células.** Las fórmulas enriquecidas con este nutriente pueden tener los siguientes efectos:

- Promover el **desarrollo de anticuerpos** en bebés prematuros y de término.
- **Disminuir el estreñimiento** y proteger contra la **diarrea**.
- Contribuir al **aumento de peso** en los bebés prematuros.



Contenido recomendado[21]
1.9-16 mg/100 kcal



[20] Suárez, S. (2003). Ingredientes funcionales de las fórmulas infantiles. Beneficios. Farmacia Profesional, 17(3), 66-70. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-13044513 [21] Secretaría de Salud (10 de septiembre de 2012). Norma Oficial Mexicana NOM-131-SSA1-2012, Productos y servicios. Fórmulas para lactantes, de continuación y para necesidades especiales de nutrición. Alimentos y bebidas no alcohólicas para lactantes y niños de corta edad. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Etiquetado y métodos de prueba. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5267447&fecha=10/09/2012

Ácidos grasos poliinsaturados (DHA y ARA)[22]

Son los principales **ácidos grasos que constituyen el cerebro y la retina de los bebés.** Su consumo en fórmula puede:

- Promover el **desarrollo del sistema nervioso.**
- Contribuir en el **desarrollo de la capacidad visual.**
- Evitar el **retraso en el crecimiento,** asociado con la falta de ácidos ARA.

Las fórmulas para bebés prematuros y de inicio pueden contener estos nutrientes.



Contenido en fórmulas para prematuro (mg/100 kcal):[23]

DHA 11-27
ARA 16-39

Fórmulas de inicio:[24]

DHA <0.5% de los ácidos grasos por cada 100 kcal

ARA Se debe incluir en cantidades similares a los ácidos DHA



[22] Suárez, S. (2003). Ingredientes funcionales de las fórmulas infantiles. Beneficios. Farmacia Profesional, 17(3), 66-70. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-13044513 [23] Pedrón, C. & Navas, V. (2013). Fórmulas de nutrición enteral en pediatría [en línea]. Recuperado de https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-05/F%C3%B3rmulas%20Nutrici%C3%B3n%20Enteral%20pediatria.pdf [24] Secretaría de Salud (10 de septiembre de 2012). Norma Oficial Mexicana NOM-131-SSA1-2012, Productos y servicios. Fórmulas para lactantes, de continuación y para necesidades especiales de nutrición. Alimentos y bebidas no alcohólicas para lactantes y niños de corta edad. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Etiquetado y métodos de prueba. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5267447&fecha=10/09/2012

Probióticos[25]

Son bacterias que **viven en los intestinos y el colon.** Los más comunes son los lactobacilos y las bifidobacterias. Se deben **consumir de forma regular** ya que no permanecen de forma indefinida en el cuerpo. Sus posibles beneficios son:

- Pueden evitar el **crecimiento de bacterias patógenas** (E. coli y Salmonella).
- Intervienen en la **digestión de los alimentos** y pueden contribuir al **tratamiento de la diarrea.**





Prebióticos[26]

Son ingredientes que **favorecen el crecimiento de los probióticos en el colon.** En las fórmulas, se suelen incluir los **oligosacáridos** como principal fuente de estas sustancias. Cumplen con las siguientes funciones:

- Contribuyen a promover el **movimiento intestinal.**
- Pueden proteger contra el **cáncer de colon.**

Elige la leche de fórmula adecuada para tu bebé

Ahora que conoces los diferentes **tipos de fórmulas lácteas**, acude al pediatra para que te indique cuál es la más apropiada para tu bebé, según sus necesidades. Aprovecha para preguntarle sobre los **beneficios que tiene alimentarlo con leche materna.**

Recuerda: si no tienes un impedimento para amamantar, tu leche es el alimento ideal para su **desarrollo integral.**

[25] Suárez, S. (2003). Ingredientes funcionales de las fórmulas infantiles. Beneficios. Farmacia Profesional, 17(3), 66-70. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-13044513 [26] Suárez, S. (2003). Ingredientes funcionales de las fórmulas infantiles. Beneficios. Farmacia Profesional, 17(3), 66-70. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-13044513



San Pablo FARMACIA
Es la receta.

bebés

San Pablo
Transformación
Digital

Síguenos en:

Consulta a tu médico. Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo. En cumplimento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet www.farmaciasanpablo.com.mx. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 800 468 8722.
Aviso de Privacidad en https://www.farmaciasanpablo.com.mx/aviso-de-privacidad-integral

Fuentes: Asociación Mexicana de Pediatría (2007). Primer consenso nacional sobre alimentación en el primer año de la vida. Acta Pediátrica de México, 28(5), 213-241. Recuperado de https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2007/apm075j.pdf / Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS] (s.f.). Alimentación con fórmula láctea. IMSS [página web]. Recuperado de http://www.imss.gob.mx/_maternidad2/eres-mama/lactancia-formula / Miguelsanz, M., Vicente, A., Temprano, M. & Hinojal, T. (2018). Principales fórmulas especiales utilizadas en lactantes. Acta Pediátrica Española, 76(3-4), 50-54. Recuperado de https://continuum.aeped.es/files/articulos/Nutricion_Principales_formulas_especiales.pdf / Organización Mundial de la Salud [OMS] (s.f.). Lactancia materna exclusiva. OMS [página web]. Recuperado de https://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/es/ Pedrón, C. & Navas, V. (2013). Fórmulas de nutrición enteral en pediatría [en línea]. Recuperado de https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-05/F%C3%B3rmulas%20Nutrici%C3%B3n%20Enteral%20pediatria.pdf / Secretaría de Salud (10 de septiembre de 2012). Norma Oficial Mexicana NOM-131-SSA1-2012, Productos y servicios. Fórmulas para lactantes, de continuación y para necesidades especiales de nutrición. Alimentos y bebidas no alcohólicas para lactantes y niños de corta edad. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Etiquetado y métodos de prueba. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5267447&fecha=10/09/2012 / Secretaría de Salud (9 de agosto de 1999). Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=4952317&fecha=09/08/1999 / Suárez, S. (2003). Ingredientes funcionales de las fórmulas infantiles. Beneficios. Farmacia Profesional, 17(3), 66-70. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-13044513 / Vásquez, E. (2016). Primer año de vida. Leche humana y sucedáneos de la leche humana. Gaceta Médica de México, 152(1), 13-21. Recuperado de http://www.anmm.org.mx/GMM/2016/s1/GMM_152_2016_S1_013-021.pdf