El alimento que no depende del agua, la luz ni el gas

Samuel Meza Vásquez – Director Departamento Ciencias Clínicas y Preclínicas de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC)

La leche humana es un alimento completo, seguro y siempre disponible. En una región como la nuestra, que ha vivido terremotos, tsunamis e incendios, proteger la lactancia es proteger la seguridad alimentaria. Para el 27/F, la zona afectada tenía más de 30.000 embarazadas y cerca de 300.000 niños menores de 6 años atendidos en el sistema público de salud. Cada uno de ellos y sus familias necesitaban alimentarse.

La leche humana no necesita agua, ni cocina, ni electricidad, ni camiones que transporten y conviene mirarla como una pieza central de la seguridad alimentaria. La leche madura tiene cerca de 88% de agua, así que niños y niñas amamantados reciben el líquido que necesitan. Los hidratos de carbono rondan los 7 gr. por 100 ml. La grasa llega a unos 3,8 gramos por 100 ml. La leche materna entrega cerca de 69 kcal por 100 ml.

Análisis identifican 1.606 proteínas distintas, entre ellas lactoferrina e inmunoglobulinas, relacionadas con la defensa inmunológica y con el desarrollo del intestino y del sistema nervioso, así mismo, este alimento contiene enzimas que ayudan a digerir, algo muy valioso en las primeras semanas postparto. La leche materna es un fluido vivo y cambiante que se moldea a los requerimientos de niños y niñas. Dicho de otro modo, cada toma es alimento, hidratación y protección en un solo gesto.

La seguridad alimentaria entendida como acceso a alimentos suficientes, seguros y nutritivos. De esta manera, en

situaciones de catástrofes, es relevante estar preparados, integrando la alimentación de niños y niñas menores en la preparación ante desastres. Entre las acciones basadas en la evidencia, encontramos: Incluir la alimentación de los lactantes en los planes de emergencia comunales y de los servicios de salud, capacitar a equipos de salud en consejería de lactancia materna y en relactación, que es volver a producir leche tras haber dejado de amamantar.

Mantener juntos a la madre y su hijo o hija, tanto en hospitales o albergues, y crear espacios para amamantar. Alimentar e hidratar adecuadamente a la mujer que amamanta. Instruir a las familias, que seguir amamantando suele ser la forma más segura de alimentar a niños y niñas pequeños, cuando faltan agua y energía, y que pedir ayuda no es un fracaso.

La próxima emergencia no avisará. Lo que sí podemos hacer es llegar preparados, con equipos de salud capacitados, que sepan apoyar a las madres y familias a comprender que su leche, también en el peor día, sigue siendo un alimento seguro.