

4. ¿Qué cantidad de leche diaria debe tomar mi bebé?

Blanca Espínola Docio

La cantidad diaria de leche que toma cada niño es muy variable. Depende fundamentalmente de la edad del niño y de las preferencias de cada uno.

En los niños menores de 6 meses la lactancia debe ser a demanda, es decir será el propio niño quién decida sus necesidades. A partir de los 6 meses, al introducir progresivamente la alimentación complementaria, se produce un descenso gradual de la cantidad de leche que toman.

De forma orientativa se recomienda que los lactantes tomen, a partir de los 6 meses, una cantidad total de leche y derivados lácteos en torno al medio litro al día. Esto es una cantidad orientativa, es decir que al igual que los adultos, habrá niños que tomen más y otros que tomen menos. Antes de los 12 meses no se debe introducir la leche de vaca como lácteo principal.

En niños amamantados se consideran cubiertas sus necesidades si realizan 4 ó 5 tomas diarias de pecho. Se recomienda que en menores de 12 meses el pecho se ofrezca siempre antes de la alimentación complementaria puesto que en este periodo la principal fuente nutritiva sigue siendo la leche materna.

Además de los productos lácteos existen otros alimentos ricos en calcio (sardinas, brócoli, espinacas, naranjas,...), de manera que en aquellos niños que no tomen suficiente leche podrán cubrir sus necesidades diarias de este mineral con el resto de la alimentación.