

FEDALMA

Federación Española de Asociaciones pro-Lactancia Materna
Concepción Saiz de Otero, 23, Esc. 2ª, 3º A
50018 ZARAGOZA



C.I.F. G-99-006173

Envío de posters

Número

10

Fecha

23/02/2015

Título

Congelación de la leche materna: Alteraciones nutricionales

Autor

MARTA DELGADO MÁRQUEZ
VERÓNICA GARCÍA ROMERO
MARIA ALBA RODRÍGUEZ GÓMEZ
ALBERTO PARRILLA FERNÁNDEZ
RAQUEL SANTALIESTRA ELVIRA
CLARA JUSTRIBO SUBIRA

Lugar/Poblacion

Huelva

Introduccion

Cada vez es mayor el número de mujeres, que recurren a la congelación como alternativa a la continuidad de la lactancia materna. Pero, ¿Presenta las mismas características nutricionales?

Material y métodos

Revisión bibliográfica

Resultados

* Componente proteico: Se evidencia proteólisis durante la refrigeración directamente proporcional al tiempo de conservación, mientras que en la congelación muestran una composición casi idéntica a la obtenida en la leche recién extraída.

* A nivel inmunológico, no se han objetivado alteraciones significativas tras congelación de 3 meses.

* Pérdida grasa y calórica que aumenta conforme avanza el tiempo de congelación.

Hay que tener presente, que la leche una vez extraída, comienza a perder factores antimicrobianos y puede

alterarse si es manejada inadecuadamente, por lo que será importante realizar un correcto procedimiento que reduzca al mínimo las pérdidas nutricionales. Para ello, lo ideal es enfriarla y congelarla lo antes posible, con su correspondiente etiquetado de día y hora.

Recipientes: plástico duro, cristal o bolsas diseñadas a este efecto. El comité de lactancia de la AEP y la Asociación Americana de Bancos de Leche aconsejan el uso de recipientes de vidrio, aunque son muchos sus detractores debido a las adherencias de los leucocitos a este material.

Congelación

- * Congelador dentro de la misma nevera: 2 semanas.
- * Congelador de la nevera pero con puerta separada: 3-4 meses
- * Congelador con temperatura constante -19°C : 6 meses.

Descongelación y Calentamiento

Sacar la leche la noche anterior y dejarla en la nevera. En caso de necesitarla inmediatamente, descongelar bajo un chorro de agua caliente o al baño María

Calentamiento:

- * El calentamiento excesivo provoca la pérdida de gran cantidad de proteínas y vitaminas (vitamina C, biotina y tiamina). Recordar que la leche sale a temperatura ambiente y no caliente. En caso de llegar a hervir además se produciría una destrucción de vitamina B12, ácido fólico, inmunoglobulinas y proteínas.
- * No utilizar el microondas para evitar "puntos calientes" que pueden quemar al bebé.
- * Una vez descongelada, agitar el recipiente suavemente para mezclar la leche, que se sedimenta en capas: la grasa arriba.
- * Se puede mantenerse durante 24 horas refrigerada, siempre que no haya sido calentada previamente.

Tras descongelarla algunas madres pueden notar que su leche tiene un olor rancio. Este efecto es más aparente en unas madres que en otras y se debe a diferentes contenidos de lipasa. Una vez que tiene este olor no se puede eliminar y aunque no es perjudicial para el bebé, la mayoría la rechazan por su sabor. Algunas medidas profilácticas son:

- * El enfriamiento rápido tras la extracción y congelación posterior.
- * Escaldar la leche (calentar sin que llegue a hervir) antes de congelar.

Discusiones

--

Conclusiones

La leche materna congelada presenta mejores resultados que la refrigerada, no presentando diferencias estadísticamente significativas en cuanto a sus propiedades nutricionales con respecto a la leche fresca. Destacando la importancia de una adecuada manipulación para el correcto mantenimiento de sus propiedad. Por lo que, pese a las pérdidas por el almacenamiento, la leche materna sigue siendo significativamente de mejor calidad que las fórmulas artificiales.

Agradecimientos

Declaración de conflicto de intereses

Referencias bibliográficas

Fichero Adjunto