

Leche materna

La **leche materna** es el mejor alimento que podemos darle a nuestro bebé. Tiene todos los componentes que necesita para **crecer**, aporta **proteínas, hidratos de carbono y grasas**. No es únicamente completo desde el punto de vista **nutritivo** si no que también ayuda a proteger contra infecciones.

Especialista Colaborador: [Esther Ruiz Chércoles](#)

Enlaces relacionados en *Familia y Salud*

- [Leche materna: ¿cómo se produce?](#)
 - [Lo que conviene saber de la lactancia materna antes de la llegada del bebé](#)
-