

leche materna

ES - A1-C1 - <https://italianoconmartin.com/es/lecturas/leche-materna.html>



Il latte materno - livello A1

presente

Il latte materno è il primo alimento di molti neonati. Il corpo della madre lo produce per il bambino.

Il latte può cambiare durante una poppata. All'inizio contiene più acqua; alla fine contiene più grassi. I grassi aiutano il bambino a sentirsi sazio.

Nei primi giorni dopo il parto c'è il colostro. È un latte giallo, facile da digerire e ricco di sostanze utili.

Palabras útiles

neonato = recién nacido poppata = alimentación grassi = grasas sazio = saciado colostro = calostro

Preguntas

1. ¿Cuál es el primer alimento de muchos recién nacidos?
2. ¿Cuándo contiene más grasa la leche?
3. ¿Cómo es el calostro?

Il latte materno - livello A2

Descrivir los cambios

Il latte materno non è sempre uguale. Durante la poppata cambia: all'inizio offre più acqua e proteine, mentre verso la fine offre più grassi.

Cambia anche con l'età del bambino e con la stagione. Alcuni ormoni sono più presenti di notte e altri durante il giorno. Questi cambiamenti possono aiutare il bambino a regolare il sonno e la veglia.

Il colostro compare nei primi giorni. Anche una piccola quantità può essere importante, perché è nutriente e contiene anticorpi.

Palabras útiles

proteine = proteínas ormoni = hormonas notte = noche veglia = despierta anticorpi = anticuerpos

Preguntas

1. ¿Cómo cambia la leche durante la alimentación?
2. ¿Qué pueden promover algunas hormonas?
3. ¿Por qué es importante el calostro?

Il latte materno - livello B1

Explicar funciones

Il latte materno è un alimento dinamico: la sua composizione risponde a diversi momenti della vita del bambino. La quantità relativa di acqua, proteine e grassi non rimane fissa nemmeno durante la stessa poppata.

Anche il tempo della giornata conta. La presenza variabile di ormoni, tra cui la melatonina, è collegata ai momenti di sonno e di veglia. In questo modo il latte accompagna lo sviluppo del ciclo circadiano.

Il colostro è prodotto dopo il parto. È digeribile, concentrato e ricco di anticorpi. Inoltre aiuta l'apparato digerente del neonato a liberarsi delle prime scorie.

Palabras útiles

composizione = composición melatonina = melatonina ciclo circadiano = ciclo circadiano digeribile = digerible apparato digerente = sistema digestivo

Preguntas

1. ¿Por qué se puede definir la leche como dinámica?
2. ¿Qué relación existe entre las hormonas y el ciclo circadiano?
3. ¿Qué dos funciones del calostro se describen?

Il latte materno - livello B2

Leer datos e informes

Considerare il latte materno come un liquido sempre identico semplifica troppo il fenomeno. La sua composizione si modifica secondo la fase della poppata, l'età del bambino, la stagione e il momento della giornata.

Questa variabilità ha una conseguenza pratica: il neonato riceve prima un liquido più ricco di acqua e, progressivamente, un latte con più grassi. La sensazione di sazietà arriva quindi in una fase diversa della poppata.

Il colostro svolge un ruolo particolare all'inizio della vita. La concentrazione di nutrienti e anticorpi è elevata, mentre la sua digeribilità è adatta a uno stomaco ancora piccolo.

Palabras útiles

variabilità = variabilidad progressivamente = progresivamente sazietà = saciedad concentrazione = concentración digeribilità = digestibilidad

Preguntas

1. ¿Qué variables cambian la composición de la leche?
2. ¿Cómo se relaciona la secuencia de alimentación con la saciedad?
3. ¿Por qué la composición del calostro es adecuada para un estómago pequeño?

Il latte materno - livello C1

Análisis científico

Il latte materno può essere descritto come un sistema biologico adattivo. Non si limita a fornire energia: la sua composizione varia nel tempo e integra nutrizione, segnali ormonali e protezione immunitaria.

La variazione intra-poppata, insieme a quella legata allo sviluppo del bambino e al ritmo circadiano, mostra che il nutrimento è inserito in una relazione dinamica. La maggiore presenza di grassi nella parte finale contribuisce alla sazietà; la variazione di alcuni ormoni accompagna invece l'alternanza tra sonno e veglia.

Il colostro rappresenta una fase iniziale distinta: è concentrato, facilmente digeribile e ricco di anticorpi. In un neonato con difese ancora immature, questa combinazione ha un significato funzionale preciso. Queste informazioni descrivono processi fisiologici; non sostituiscono il parere di un professionista sanitario.

Palabras útiles

adattivo = adattativo immunitario = immune nutrimento = alimento fisiologico = fisiológico
alternanza = alternancia

Preguntas

1. ¿En qué sentido es la leche materna un sistema biológico adaptativo?
2. Relacionar variación, saciedad y ritmo circadiano.
3. ¿Cuál es la importancia funcional del calostro para el recién nacido?

Referencias

Para más información

Testo originale elaborato per Italiano con Martin a partire da informazioni divulgative sull'articolo Il latte materno | Frutto di un progetto? di JW.ORG. Per la versione di riferimento e i collegamenti scientifici indicati dalla fonte, consulta l'articolo originale .

La pagina di riferimento cita inoltre un libro per ostetriche e presenta informazioni su composizione del latte, ormoni, colostro e anticorpi. Questa lettura non riproduce il testo originale e non offre consigli medici.



Italiano con Martin

italianoconmartin.com