



INSTITUTO  
NACIONAL DE  
SALUD

## Leche aguada, marrón, verde: ¿Cuál es el origen del color de la leche materna?

¿Sabes a que se debe el color de la leche materna y por qué varía en ocasiones?

En realidad el color de la leche humana resulta de la interacción entre sus componentes, pudiendo variar entre:



El color no significa alguna anomalía.

Las alteraciones de color varían en función de los componentes que predominan en lo que dura una toma o extracción de la leche materna.

### ■ Aquí la explicación:

**3** Al final de la toma la leche tiende a ser amarillenta en virtud al aumento del contenido de grasa.

**2** En el medio de la toma, cuando ya ha salido la parte acuosa, aumenta la concentración de proteínas y la leche tiende a tomar un color blanco opaco, que será más intenso a mayor concentración de proteínas.

**1** Al comienzo de la toma la leche es rica en las vitaminas que se disuelven en el agua, por lo tanto, el color tiende a ser como del agua de coco, pudiendo variar de azul claro, hasta verde oscuro.

También se relaciona a la dieta materna, por ejemplo, si la madre consume espinacas, espárragos o brócoli la leche tiende a salir de color verdoso.

Un profesional de salud entrenado en lactancia materna puede apoyarte.

**SALA AMIGA DE LA  
FAMILIA LACTANTE  
EMPRESARIAL**

Para más información, contáctenos:

GRUPO DE NUTRICIÓN  
BLOQUE B OFICINA 245  
TEL 220 7700 EXT: 1222

Yibby Forero Torres - [aforero@ins.gov.co](mailto:aforero@ins.gov.co)

Alexandra Hernandez - [jhernandez@ins.gov.co](mailto:jhernandez@ins.gov.co)

