

Las madres no comen bien

Según un estudio de la Universidad de Granada, nueve de cada diez mujeres que dan el pecho a sus hijos no siguen la dieta adecuada · Consumen menos grasas, vitaminas y hierro y más proteínas de las necesarias

S. V. | ACTUALIZADO 19.01.2010 - 01:00

0 comentarios 0 votos



El 94% de las madres que dan el pecho a sus hijos no siguen la dieta adecuada. Consumen menos grasas, vitaminas A y E y hierro de las cantidades diarias recomendadas, y más proteínas de las que debieran.



La dieta de la madre condiciona la composición de la leche que toma el recién nacido.

Estos son los resultados del trabajo de investigación realizado por José Luis Gómez Llorente, del Departamento de Pediatría de la Universidad de Granada, y dirigido por Cristina Campoy Folgoso.

"La dieta afecta a la composición de la leche y, por tanto, al alimento que reciben los recién nacidos. Si la dieta de la madre es deficitaria y tiene carencias, la leche también tendrá esas ausencias y el recién nacido será deficitario en algunas vitaminas o hidratos", explica José Luis Gómez.

La vitamina E es antioxidante y la A, además, interviene en el desarrollo de la función visual, por lo que su aporte en los primeros meses de vida es fundamental "porque el niño nace siendo deficitario en algunas vitaminas".

Para realizar la investigación se han analizado cien muestras de leches procedentes de 34 madres lactantes de las provincias de Granada y Almería. A todas se les pasó un cuestionario para conocer su dieta y compararla con las cantidades diarias admisibles con el fin de detectar desviaciones.

Entre los porcentajes obtenidos destaca que el 94% de las madres mantienen una dieta hipocalórica por la baja ingesta de grasa; el 94% también sigue una dieta hiperprotéica; además, el 8% no cumplen las cantidades diarias recomendadas de vitamina A y el 99% incumple esta cifra en el caso de la vitamina E. También, el 94% de las madres están por debajo de las cantidades diarias recomendadas de hierro, fundamental para el correcto neurodesarrollo del hijo.

La dieta ideal tiene un 65% de hidratos de carbono, un 30% de grasas y un 15% de proteínas. "Pero la dieta de las madres lactantes suele ser hiperprotéica y hipocalórica por el cambio de hábitos de alimentación al haberse abandonado la dieta mediterránea y seguir más las costumbres americanas e internacionales", matiza el investigador.

Por esto se recomienda a las madres aumentar el consumo de cereales y frutas y disminuir el de grasas *trans*, aceites refinados y bollería industrial, entre otros consejos.

El ácido graso poliinsaturado más abundante es el ácido linoleico (precursor de la serie Omega 3), que supone del 17 al 18% del total de ácidos grasos de la leche humana analizada en nuestro medio. Estos porcentajes hallados en las madres andaluzas son muy superiores a los descritos en países europeos y también superiores a los descritos en estudios realizados en nuestro país.

"El niño tiene un déficit al nacer de Omega 3, fundamental para la función cognitiva y visual, y si no aparece en la leche materna tendrá esa carencia en su desarrollo".

La concentración de ácidos grasos de leche de las mujeres estudiadas indica que el más abundante es el ácido oleico (componente del aceite de oliva), que supone del 33 al 40% del total de los ácidos grasos de la leche humana analizada.

"Las madres lactantes pueden mejorar notablemente la composición de la leche que ofrecen a sus hijos optimizando su dieta y siguiendo las recomendaciones internacionales", matiza Gómez. De hecho, este estudio servirá para crear grupos de educación sanitaria sobre la alimentación en embarazadas en centros de salud y hospitales.

0 comentarios 0 votos



0 COMENTARIOS

[Ver todos los comentarios](#)

[Su comentario](#)

[Normas de uso](#)



FIESTAS DEL CORPUS 2009
Toda la información del Corpus de Granada 2009