

Chrome de Google
Un navegador rápido y con estilo

Descárgate Chrome ahora



¡Busca las PELÍS y los CINES más próximos a tí.

Versión móvil

VIDEOCHAT
Allan Nyom
Martes 19 de enero de 2010, 18:30 horas
[Envía tus preguntas »](#)



Hemeroteca | Edición Impresa | RSS

Hoy 4.5 / 16.2 | Mañana 0.5 / 15.2 |

[ideal tv.es](#) tu televisión online...

Edición: Granada · Edición Almería » · Edición Jaén » · Personalizar · 19 enero 2010

Clasificados 11870.com · Vivienda · Empleo · Coches · [mujerhoy.com](#) · [Hoyvino](#)

Portada · Local · Deportes · Economía · Más Actualidad · Gente y TV · Ocio · Participa · Blogs · Servicios

Buscar

Andalucía · España · Mundo · Cultura · **Sociedad** · Salud · Innovación · Tecnología · **Noticiascadadía**

Estás en: Granada - Ideal > Noticias Más Actualidad > Noticias Sociedad > **Nueve de cada diez madres lactantes no se alimentan bien**

SOCIEDAD

Nueve de cada diez madres lactantes no se alimentan bien

Deberían comer más fruta, verduras, grasas y cereales, y menos carne y pescado, según una investigación de la UGR

19.01.10 - 01:02 - **ANDREA GARCÍA PARRA** | GRANADA

0 votos 0 Comentarios | [Comparte esta noticia »](#)

La leche materna es la mejor. Aporta nutrientes y se adapta al recién nacido. Pero la composición de la leche depende de la alimentación de la progenitora y, según una investigación de la Universidad de Granada (UGR), en Andalucía el 94% de las madres que dan el pecho a sus hijos no siguen una dieta adecuada.

El trabajo ha sido realizado por el pediatra del Hospital Torrecárdenas de Almería José Luis Gómez Llorente, cuya tesis dirige la profesora Cristina Campoy, del departamento de Pediatría de la UGR.

Según la investigación, la cultura de la comida precocinada e industrial «con poca calidad» está haciendo estragos. Las madres lactantes consumen menos grasas, vitaminas A y E y hierro de las cantidades diarias recomendadas (CDR) y más proteínas de las que deberían.

El doctor Gómez resalta que la dieta mediterránea, buena para toda la población, es la más adecuada para las mujeres que dan el pecho a sus hijos. La base de la pirámide de una alimentación adecuada la constituyen vegetales, cereales y frutas. En el segundo escalón de la pirámide están productos como la carne o el pescado, que hay que comer en menor cantidad, y en el último, los azúcares y los productos de bollería.

Para realizar esta investigación, su autor recogió un total de 100 muestras de leche procedentes de 34 madres lactantes de las provincias de Granada y Almería. A todas ellas les pasó un cuestionario para conocer la ingesta dietética realizada los tres días anteriores a la toma de la muestra de leche. Su objetivo fue compararlas con las recomendaciones diarias admisibles (RDA), con el fin de detectar desviaciones con respecto a ellas que les permitan llevar a cabo intervenciones nutricionales.

De la investigación se desprende que el 94% de las madres mantienen una dieta hipocalórica, fundamentalmente debida a la baja ingesta de grasa. Por el contrario, la dieta es hiperproteica en la misma proporción, ya que las mujeres siguen una dieta con un contenido proteico superior al recomendado.

También hay un déficit en vitaminas A (88%) y E (99%). El consumo medio de hierro fue de 13,8 mg/día, lo que supone que el 94% de las madres lactantes del estudio están por debajo de las recomendaciones, por tanto siguen una dieta deficitaria en este importante micronutriente, esencial para el correcto neurodesarrollo de su hijo. También hay datos positivos. La leche materna contiene una proporción de ácido linoleico (precursor de la serie omega 3) superior a la hallada en países europeos y en otras regiones españolas, gracias a un consumo frecuente de aceite de oliva y pescado.

Beneficios para el bebé

El doctor Gómez Llorente insistió en que la leche humana «es el método ideal para la alimentación de los recién nacidos sanos». Algunos de los nutrientes que aporta se relacionan con el desarrollo de diferentes funciones en el recién nacido, como el desarrollo cognitivo y de la capacidad visual o la protección frente a las alergias y la atopia.

«Las madres lactantes pueden mejorar la composición de la leche que ofrecen a sus hijos optimizando su dieta y siguiendo las recomendaciones internacionales -subraya el pediatra-. Cuanto mejor sea la alimentación de la madre, más beneficios para el bebé».

- [Cuenta AZUL de iBanesto, alta remuneración con total disponibilidad](#)
- [Club hoyvino.com: descubre los mejores VINOS + regalo](#)
- [Cuenta NARANJA de ING DIRECT 3% TAE los 4 primeros meses](#)

TAGS RELACIONADOS

nueve, cada, diez, madres, lactantes, alimentan, bien

0 votos 0 Comentarios | [Comparte esta noticia »](#)



La mejor alimentación. Una madre da el pecho a su hija en un parque. :: EFE

Chrome de Google
Un nuevo navegador más rápido.
Hecho para todos



BUSCAR EN IDEAL.ES

Buscar

- LO MÁS LEIDO**
- La Policía Local de Monachil denuncia a...
 - En busca de una Cabra mejor...
 - Apuñala a un hombre que le golpeo con u...
 - El instituto de Pinus Puento, modelo pa...
 - Un segundo banquete de bodas...
 - La Junta resucita el Milenio ...
 - Motril da luz verde a proyectos que sol...
 - Madonna da el visto bueno al 'yerno'...
 - Un 'cinco' con pasaporte de la UE...
 - Benavides tendrá que pagar 1.600 euros ...
 - 71 desprendimientos en 12 kilómetros...
 - La industria, contra el canon 'obsoleto...

- LO MÁS COMENTADO**
- LO ÚLTIMO DE IDEAL**

[ideal tv.es](#)
VIDEOS DE PANORAMA más videos [+]