

# Granada

[Calle 20](#) | [laBlogoteca](#) | [Listas](#) | [Mini juegos](#)[Portada](#) | [Tu ciudad](#) » | [Gente y TV](#) | [Deportes](#) | [Motor](#) | [Tecnología](#) | [Videojuegos](#) | [Cine](#) | [Música](#) | [Zona 20](#) | [Vivir](#) | [Viajes](#) | [Servicios](#) »[Cartas de los lectores](#) | [Tele](#) | [Cartelera](#) | [Fotos antiguas](#) | [Callejero](#) | [Empleo](#) | [Edición impresa](#) | [Mini20](#) | [RSS](#) | [Conciertos](#) | [Granada](#) ☁ 15°C [Ver más ciudades](#)Martes, 19/01/10. **Actualizado hace 1 minuto**Haz de 20minutos.es [tu página de inicio](#) | 522.470 lectores diarios (OJD noviembre 2009)Artículo 12 de 13 en [Granada](#) « [Anterior](#) - [Siguiente](#) »**CON YOIGO NO TIENES POR QUÉ ELEGIR SÓLO 3 AMIGOS PARA CONTARLES TUS COSITAS.**Estás en [España](#) ▶ [Andalucía](#) ▶ [Granada](#)

## El 94 por ciento de las madres que dan el pecho a sus hijos no siguen una dieta adecuada, según un estudio de la UGR

El 94 por ciento de las madres que dan el pecho a sus hijos lactantes no sigue una dieta adecuada, ya que consumen más proteínas de las que deberían, a la par que ingieren menos grasas, hierro, vitaminas A y E y cantidades diarias recomendadas (CDR).

[Enviar](#) | [Imprimir](#) | [Compartir](#) | [Facebook](#) | [Menéame](#) | [Twitter](#) | [+ Ver más](#)

EUROPA PRESS. 18.01.2010

Así se desprende de una investigación realizada en la Universidad de Granada (UGR), cuyos resultados servirán para realizar intervenciones con el objetivo de mejorar la composición de la dieta de las madres lactantes e implementar así el aporte de nutrientes al recién nacido y lactante.

Este trabajo ha sido elaborado por Jose Luis Gómez Llorente, del Departamento de Pediatría de la UGR, y dirigido por Cristina Campoy Folgoso. 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 3 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 realizada cabe destacar varios de los porcentajes obtenidos. En primer lugar, que el 94 por ciento de las madres mantienen una dieta hipocalórica, fundamentalmente debida a la baja ingesta de grasa. Por contra, mantienen una dieta hiperproteica, ya que el 94 por ciento de estas madres siguen una dieta con contenido proteico superior a las RDAs.

Destaca, igualmente, el déficit en vitaminas A y E de la dieta de las madres del estudio, de modo que no cumplen las RDAs un 88 por ciento de ellas para la vitamina A, y hasta un 99 por ciento de ellas para la vitamina E.

El consumo medio de hierro fue de 13,8 mg/día, lo que supone que el 94 por ciento de las madres lactantes del estudio están por debajo de las RDAs, por tanto siguen una dieta deficitaria en este importante micronutriente, esencial para el correcto neurodesarrollo de su hijo.

### Madres andaluzas

El ácido graso poliinsaturado más abundante es el ácido linoleico (precursor de la serie omega 3) que supone del 17 por ciento al 18 por ciento 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 España.

"Esto podría explicarse por el alto consumo en nuestro medio de ácidos grasos poliinsaturados presentes en aceites vegetales y por el alto consumo de pescado con respecto a otros países europeos", reseñó al respecto Gómez Llorente.

↓ PUBLICIDAD ↓

### 1000 millones de vídeos en streaming cada día en YouTube

[Andalucía](#) » | [Última hora](#) | [Las más vistas](#)**Sevilla:** Sucesos.- Detenido un joven colombiano en Guillena por llevar ocultos en la ropa 105 gramos de cocaína**Sevilla:** Tribunales.- La Audiencia revisa hoy la sentencia por la paliza a un joven de 18 años en la Plaza de España**Sevilla:** Tribunales.- Juzgan hoy a tres acusados de intentar cobrar cheques de una empresa por valor de 6.300 euros**Sevilla:** El comité de empresa de Mercasevilla se reúne hoy en el Parlamento con IU-CA**Sevilla:** Empleados de Tussam debaten hoy protestas progresivas con posible huelga por el plan de estabilidad[Ir a Andalucía](#)[20minutos.es](#) » | [Última hora](#) | [Las más vistas](#)**Logroño:** La facturación del sector servicios en La Rioja alcanza el menor descenso de las autonomías españolas**Tecnología:** Apple: "Venga a ver nuestra última creación"**Madrid:** Los médicos del SAMUR curan a una niña de dos años sepultada seis días en Haití**Internacional:** Los soldados llegan a Haití, mientras los supervivientes intentan salir del país**Pamplona:** Un camión accidentado de madrugada obliga a cortar la Autovía del Ebro durante cuatro horas[Ir a 20minutos.es](#)

En cuanto a las concentraciones de ácidos grasos de leche de las mujeres estudiadas, el científico de la UGR destaca que el ácido graso más abundante es el ácido oleico (componente del aceite de oliva), que supone el 33 al 40% del total de los ácidos grasos de la leche humana analizada, siendo comparables estos resultados a los encontrados en otros países de la cuenca mediterránea.

Este investigador apuntó que la leche humana "es el método ideal" para la alimentación de los recién nacidos sanos. Dentro de los nutrientes que aporta, agregó, "los lípidos juegan un papel fundamental, y dentro de éstos se encuentran los ácidos grasos poliinsaturados de las series omega 3 y 6 (ácido linolénico y ácido linoleico) y sus derivados de cadena larga (ácido araquidónico (AA) y ácido docosahexaenoico (DHA))".

Estos últimos se han relacionado con el desarrollo de diferentes funciones en el recién nacido, "tales como el desarrollo cognitivo (el aprendizaje) y el desarrollo de la capacidad visual".

Enfatizó que también se han relacionado con el desarrollo o protección frente a las enfermedades alérgica y la atopia. "Las madres lactantes pueden mejorar notablemente la composición de la leche que ofrecen a sus hijos, optimizando su dieta siguiendo las recomendaciones internacionales", subrayó.

Consulta aquí [más noticias de Granada](#).

#### Anuncios Google

##### **Vigila Tu Colesterol**

Calcula tu Índice de Masa Corporal y suscríbete a alertas gratis

[www.controlatucolesterol.org](http://www.controlatucolesterol.org)

##### **Cómo perdí los 23 kilos**

que me sobraban siguiendo un sencillo consejo, y sin riesgos.

[www.editorialopenproject.com](http://www.editorialopenproject.com)

##### **Compre Antiaging MiniLab**

Laboratorio Antiedad en su despacho Presupuesto Sin compromiso

[www.energlife.com](http://www.energlife.com)

##### **Conoces tu Peso Ideal?**

Haz el Test y Descubre Consejos para Adelgazar! 0,35€/sms

[www.blinkogold.es/Test-PesoIdeal](http://www.blinkogold.es/Test-PesoIdeal)

## Artículos relacionados

### En 20minutos.es

[Cae el consumo del pan y la patata en la dieta de los españoles](#)

## Comentar

[Usuario registrado](#) | [Regístrate](#)

### Escribe tu comentario

Tema: **El 94 por ciento de las madres que dan el pecho a sus hijos no siguen una dieta adecuada, según un estudio de la UGR**

Nombre (Obligatorio) [Identificate](#)

Correo electrónico (Obligatorio)

Página web (si tienes)

**Mostrar mis datos**

#### **Normas para comentar en 20minutos.es**

Esta es la opinión de los internautas, no la de 20minutos.es.

No está permitido verter comentarios contrarios a las leyes españolas o injuriantes.

Nos reservamos el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema.

Por favor, céntrate en el tema.

[Normas y protección de datos](#)

Introduce el número de la imagen (Código de verificación para prevenir envíos automáticos).



[Regenerar código](#)

Enviar