El 94% de las madres que dan el pecho a sus hijos no siguen una dieta adecuada

18 Enero 10 - A.T.S.

El 94 por ciento de las madres que dan el pecho a sus hijos lactantes no sigue una dieta adecuada, ya que consumen menos grasas, vitaminas A y E e hierro y de las cantidades diarias recomendadas (CDR), y más proteínas de las que deberían. Así se desprende de una investigación realizada en la **Universidad de Granada**, cuyos resultados servirán para realizar intervenciones con el fin 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 **Universidad de Granada**, 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 en **la UGR** cabe destacar varios de los porcentajes obtenidos. Así, el 94 por ciento de las madres mantienen una dieta hipocalórica, fundamentalmente debida a la baja ingesta de grasa. Por el contrario, la dieta es hiperproteica, ya que el 94 por ciento de las mujeres siguen una dieta con contenido proteico superior a las RDAs. Cabe destacar 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% de ellas para la vitamina E. El consumo medio de hierro fue de 13,8 mg/dia, 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.

Enviar a un amigo

© Copyright 2008, La Razón C/ Josefa Valcárcel 42, 28027 Madrid (España)