

Para formar parte de la información

Informe21.com

Actualidad Arte y espectáculos Gastronomía Economía Política Salud y bienestar Tecnología

Opinión Foros

Buscar

Categorías: [Dieta sana](#) [Madres lactantes](#) [Salud y bienestar](#)

★ Una investigación asegura que el 94% de las madres lactantes no sigue una dieta adecuada

Una investigación realizada en la Universidad de Granada (UGR) asegura que el 94% de las madres que dan el pecho a sus hijos no siguen una dieta adecuada, ya que consumen menos grasas, hierro, vitaminas A y E de lo recomendado, mientras que ingieren más proteínas de las que deberían. Estos resultados servirán para mejorar la composición de la dieta de las madres lactantes e implementar así el aporte de nutrientes al bebé.



Por Yahoo News en Enero 19, 2010

Tu puntuación: Ninguna

[Send this](#) [Versión para impresión](#)

[Compartir](#) |



El autor, José Luis Gómez Llorente, del Departamento de Pediatría de la UGR, 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 permitan llevar a cabo intervenciones nutricionales.

El trabajo concluye que el 94% de las madres mantienen una dieta hipocalórica, sobre todo debida a la baja ingesta de grasa. Por el contrario, la dieta es hiperproteica, ya que el 94% de las mujeres siguen una dieta con contenido proteico superior a las RDA. Cabe destacar el déficit en vitaminas A y E de la dieta de las madres del estudio, de modo que no cumplen las RDA un 88% 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 miligramos/día, lo que supone que el 94% de las madres lactantes del estudio están por debajo de las RDA y siguen una dieta deficitaria en este importante micronutriente, esencial para el correcto neurodesarrollo de su hijo.

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. Estos porcentajes son muy superiores a los descritos en países europeos y en estudios realizados en nuestro país. "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", apuntó Gómez Llorente. En cuanto a las concentraciones de ácidos grasos de leche, 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.

La leche humana "es el método ideal para la alimentación de los recién nacidos sanos", destacó Gómez Llorente. Sus nutrientes se han relacionado con el desarrollo de diferentes funciones en el recién nacido tales como el desarrollo cognitivo y el desarrollo de la capacidad visual. También se han relacionado con el desarrollo o protección frente a las enfermedades alérgicas y la atopia. No obstante, las madres lactantes pueden mejorar la composición de la leche que ofrecen a sus hijos con sólo mejorar su dieta, señaló el investigador.

Fuente: [Yahoo](#)

EA

Inicio de sesión

[Inicie sesión/Regístrese](#)

Parches Adelgazantes

3 Kg/Semana. 20 Días De Tratamiento Por Solo 10€. Resultados Probados

PhytoLabel.com/Diet_Patches

Cómo perdí los 23 kilos

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

www.editorialopenproject.com

Vigila Tu Colesterol

Calcula tu Índice de Masa Corporal y suscríbete a alertas gratis

www.controlatucolesterol.org

Anuncios Google

Noticias relacionadas

- [Actividad física y dieta saludable: el mejor combo de la vida sana](#)
- [Un estudio asegura que desobedecer el reloj biológico, engorda](#)
- [Conoce diez alimentos que te ayudarán a desintoxicar y purificar el cuerpo](#)
- [Algunos consejos para evitar un infarto o accidente vascular cerebral](#)
- [¿Cómo puedo conseguir el peso ideal? La receta es infalible](#)
- [Dieta sana no tiene que ser costosa](#)
- [Alimentos que logran despertar el deseo, según investigaciones de diferentes partes del mundo](#)

Noticias más leídas

Hoy:

- [Haití posee la peor geografía para un terremoto por sus placas tectónicas y fallas geológicas](#)
- [Joven italiana festeja sus 18 años dando sexo oral a sus amigos](#)
- [Policia de Florida arresta a la madre de Kournikova tras caer su hijo por una ventana](#)
- [Nadya Suleman "Octomom" muestra esbelta figura tras dar a luz a 14 hijos](#)
- [Narda Lepes comparte todas sus "Recetas y Secretos" en elgourmet.com](#)
- [John Travolta envía un avión con ayuda a Haití y Ricky Martin viaja a la isla](#)
- [Análisis: Gobierno venezolano ve superada la crisis bancaria, analistas dudan](#)
- [Jessica Biel una diosa "demasiado aburrida" a pesar de polémico desnudo que hizo a los 17 años](#)
- [Remedios caseros contra la tos crónica](#)
- [Scarlett Johansson subasta un encuentro personal con ella para ayudar a Haití](#)

Siempre:

- [Video: La mujer con la vagina más poderosa del mundo es rusa](#)
- [Tu Horóscopo de Hoy](#)
- [Joven italiana festeja sus 18 años dando sexo](#)