



## Lactancia: calcio y pescado azul aliados de la leche materna

Consumir un 25% de calorías extra y seguir el patrón dietético de la pirámide alimentaria garantiza la buena calidad del sustento materno. Conviene evitar productos fuertes como el puerro, los pimientos y la coliflor, entre otros, porque cambian el color y el sabor de la leche.

6 Noviembre 09 - Madrid - Beatriz Muñoz

Cuando una madre decide alimentar a su bebé con su propia leche materna está contribuyendo a recuperarse más rápido del parto y a reforzar el sistema inmunitario de su hijo. Durante el tiempo que da el pecho debe tener muy presente que todo aquello que coma puede mejorar o, por el contrario, interferir en el sustento de su bebé. La principal duda que ronda la cabeza de la madre es si debe aumentar la ingesta diaria de calorías. Ante esta situación, Emma Ruiz Moreno, directora de Proyectos de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), afirma que «sí se deben incrementar porque las necesidades energéticas de la madre lactante son proporcionales a la cantidad de leche producida que rondan en una 85 calorías por cada cien mililitros de leche materna».

Sin embargo, este gasto energético «está en parte cubierto con la grasa extra que el organismo almacena durante el embarazo. Por ello, el incremento debe ser de unas 500 calorías al día, suficientes para cubrir el gasto de los primeros seis meses de lactancia». Esta opinión la comparte el doctor José Manuel Moreno, miembro del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría y de la Unidad de Nutrición del Hospital 12 de Octubre de Madrid, quien añade que «la madre que lacta necesita consumir cerca de un 25 por ciento de calorías extra que antes de estar embarazada, sobre todo aquellas que son muy delgadas y no han ganado mucho peso durante la gestación».

El patrón alimentario de la madre lactante no esconde grandes misterios. Sin embargo, Ruiz insiste en que «las necesidades de incremento de la energía son inferiores a los requerimientos de nutrientes. Por tanto, se deben tomar alimentos más ricos en vitaminas y minerales y disminuir la ingesta de calorías vacías». No obstante, según Pepa Aguayo, portavoz del Comité de Lactancia Materna, «en principio no hay necesidad de hacer ningún tipo de dieta especial. La naturaleza de la mujer es sabia e, incluso,

cuando tiene antojos debe cumplirlos porque puede ser necesario tanto para ella como para su hijo». Dado que la madre ya no tiene el peso de llevar a su hijo en la tripa, Moreno sostiene que, en general, «la tolerancia va a ser mejor que cuando estaba embarazada. Lo más recomendable que puede hacer es seguir una dieta variada, siguiendo el modelo de la pirámide alimentaria». Por tanto, equilibrio y variedad ha de regir la dieta de la madre durante el tiempo que de el pecho a su hijo. Según Ruiz, tiene que incluir «alimentos de todos los grupos y principalmente lácteos, cereales, legumbres, verduras, hortalizas, frutas, carnes, huevos y pescados». En esta época se precisa, además, continúa la experta, «la necesidad de incrementar el consumo de lácteos, cereales integrales y verduras, además de igualar la ingesta de pescados y huevos al que se realiza de las carnes».

## ¿Mito o realidad?

Una de las incógnitas que rodea a este tema reside en hasta qué punto lo que la madre tome pasa a la leche y pueda, incluso, mejorar o empeorar la calidad. A este respecto, Moreno sostiene que «el carácter del alimento siempre es bastante constante y no cambia sustancialmente por la dieta». Sin embargo, continúa el experto, «la madre debe tomar, tanto en el embarazo como al amamantar, una cantidad suficiente de pescado a la semana, al menos dos días, porque los ácidos grasos beneficiosos tipo omega-3 y 6 los transmitirá al niño». Los beneficios de estos ácidos tienen, según Ruiz, «un papel importante en la constitución del sistema nervioso y la retina del lactante». En cualquier caso, Aguayo insiste en que desde que el bebé está en la tripa «recibe una alimentación parecida a la que le va a dar la madre después». Todo lo que la mujer ingiere, de una manera u otra, se transmite a la leche. Por este motivo, Moreno explica que «dado que es cierto que la leche adquiere los sabores de su propia dieta, es la forma en la que el lactante conoce los sabores».

Pese a los innumerables mitos que rodean a este tema, los expertos sostienen que hay que tener cierta prudencia con determinados alimentos porque, según Ruiz, «las coles, la coliflor, el repollo, los espárragos, las alcachofas, las cebollas, los nabos, el apio, el puerro o los pimientos, entre otros, pueden producir cambios en el color o sabor de la leche y provocar el rechazo por parte del niño, por lo que lo mejor es que la madre los reduzca o los elimine de la dieta». También se ha especulado mucho sobre que el consumo de infusiones de hinojo favorece el flujo de leche materna. A este respecto, Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la [Universidad de Granada](#) y presidenta del Centro de Investigación de Fitoterapia, (Infito) asegura que «no hay ningún estudio que lo demuestre, aunque se puede tomar tanto durante el embarazo como en la lactancia». De lo que sí hay que abstenerse por completo es de todo tipo de sustancias tóxicas como el alcohol, el tabaco y, por supuesto, las drogas con el fin de evitar que pasen a la leche. De hecho, Aguayo sostiene que «es un buen momento para dejar de fumar». No obstante, tomar una cerveza o una copa de vino en un momento puntual «no pasa nada, ni obliga a la madre a dejar de lactar», aclara Aguayo.

## Funcionales, infusiones y DHA, por Miguel Ángel ALMODÓVAR

El periodo de lactancia es fundamental no sólo para nutrir correctamente al bebé, sino, y esto es decisivo, para informar a su sistema inmunitario y suministrarle los antígenos que le protegerán de infecciones y agresiones bacterianas y víricas en su futura vida adulta. Para llevar a cabo correctamente este programa la madre debe consumir alimentos «funcionales», ricos en hidratos de carbono complejos, proteínas de buena calidad, fibra, calcio, hierro, magnesio, vitamina C, cinc y ácidos grasos omega-3. Pero también es de todo punto imprescindible que la madre lactante tome a diario un suplemento de DHA

(ácido decosahexanoico, uno de los tres omega-3), para incrementar el ritmo de generación de tejido neuronal en el cerebro del bebé, al tiempo que se mejoran sus futuras capacidades en visión nocturna y periférica, y se evita en gran medida el riesgo de depresión post parto. Otro punto en el que hay que focalizar la atención es en la toma regular de infusiones de saúco, ruda cabruna y semillas de hinojo, para aumentar el flujo de leche.

[Enviar a un amigo](#)

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