



## **El 94% de las madres que da el pecho a sus hijos no sigue una dieta adecuada**

El 94% 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 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% 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% 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% 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/día, lo que supone que el 94% 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% al 18% 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 nuestro país.

“Esto podría explicarse –apunta Gómez Llorente– 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”.

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.

Jose Luis Gómez Llorente señala que la leche humana “es el método ideal para la alimentación de los recién nacidos sanos”. Dentro de los nutrientes que aporta, “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; 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”, destaca el investigador.

[Más información sobre alimentación](#)

---

Con la excepción de las disposiciones legales, está expresamente prohibida la reproducción y redifusión sin nuestro permiso expreso de todo o parte del material contenido en esta web, incluyendo como tal la hipervinculación en páginas de marcos.