

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

El 94% 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), según un estudio de la Universidad de Granada.

Así se desprende de una investigación realizada en la **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%** 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% 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% 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**.

---

### Terra | Noticias:

[Noticias](#) | [Inicio](#) | [España](#) | [Mundo](#) | [Local](#) | [Sucesos](#) | [Gente y Cultura](#) | [Especiales](#) | [Vídeos](#) | [Fotos](#) |

[RSS Terra Noticias](#) | [Página Inicio Terra Noticias](#) | [Mapa Web](#) |

### Otros enlaces:

[Conoce Terra en otros países](#) | [Aviso e Información legales](#) | [Anúnciate](#) | [Política de privacidad](#) | [Copyright 2010](#) | [Telefónica de España, S.A.U](#) |