

## Solo la mitad de las mujeres embarazadas realiza un consumo adecuado de lácteos

- Aproximadamente la mitad de las mujeres gestantes de nuestro país no están consumiendo las raciones de lácteos diarias recomendadas por los expertos
- Durante el embarazo, el consumo de lácteos ayuda al desarrollo neuronal y crecimiento del feto
- En la fase de lactancia, la mujer requiere un aporte de calcio de 1.200 mg/día

**Madrid, 14 de marzo de 2019.-** Un consumo adecuado de lácteos es fundamental en la etapa del embarazo, tanto para el desarrollo del feto, como para la posterior lactancia. Sin embargo, en nuestro país, tan solo la mitad de embarazadas, aproximadamente, toman las tres raciones de lácteos diarias que recomiendan los expertos.

“Esta situación pone de manifiesto el enorme desconocimiento que existe todavía hoy en día en la sociedad sobre los beneficios de una ingesta adecuada de lácteos y la importancia de una correcta educación e información nutricional”, asegura Ascensión Marcos, presidenta de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD).

Durante el embarazo se incrementan las necesidades de energía y macronutrientes de la madre para permitir el crecimiento y desarrollo del feto, tanto a nivel neuronal, como de mineralización ósea y en el cual, los productos lácteos juegan un papel clave. Así se demuestra en la revisión de más de 500 artículos científicos (Brantsæter et al; 2012) que evidenciaron que el consumo moderado de lácteos en embarazadas sanas se asoció positivamente con el crecimiento del feto y un mayor peso al nacer. En este sentido, el estudio (Olmedo et al; 2016) que se realizó en colaboración entre investigadores del departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Granada y el Servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital Universitario Materno-Infantil de Granada, todos integrantes del Instituto de Investigación Biosanitaria de Granada, mostró que, por cada 100 gramos al día de incremento en el consumo de productos lácteos, se podría reducir un 11% el riesgo de bajo peso del bebé al nacer.

Además, cuando no se cubren las necesidades diarias de nutrientes, como el calcio, el feto lo toma de las reservas óseas de la madre gestante, generando una carencia con consecuencias para la salud de esta.

Por otro lado, es recomendable mantener el consumo de estos productos durante la lactancia, ya que, durante esta etapa, la mujer requiere un aporte de calcio de 1.200 mg/día, dado que el recién nacido retiene un total de unos 30 g de este mineral. Los productos lácteos contienen vitamina D, contribuyendo, por tanto, a la absorción y a la utilización del calcio.

Por este motivo, FESNAD ofrece unas recomendaciones para el consumo adecuado de estos productos, tanto para la etapa de la gestación, como de la lactancia:

- Consumir al menos tres raciones diarias de productos lácteos, como fuente de proteínas, vitaminas y minerales, que además del calcio, aportan el yodo necesario para el desarrollo neuronal del feto
- El consumo de estos productos es especialmente importante a partir de la segunda mitad del embarazo
- Los lácteos que se recomiendan van desde la leche, hasta sus múltiples derivados, tales como queso o yogures, lo que permite consumir aquellos que más se adecuen al perfil y gustos de cada persona
- Cada ración equivale a un vaso de leche de 200 ml, 2 yogures, 125 g de queso fresco, 30 g de queso semicurado o 20 g de queso curado, como ejemplos.
- Incorporar al menos una ración en cada una de las tres principales comidas del día: desayuno, almuerzo y cena

Según afirma Marcos: “Mantener un adecuado estado de salud en las mujeres gestantes beneficia, no solo al feto en su desarrollo, sino que asegura un mejor estado de salud en las futuras generaciones, ya que afecta directamente a su vida adulta, influyendo en la incidencia de enfermedades crónicas a largo plazo. Además, si se realiza una ingesta adecuada de lácteos, de tres raciones al día de forma natural, no suele ser necesario tomar suplementos de calcio”.

### Sobre la FESNAD

La Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética es una entidad que nace con el ánimo de fomentar la investigación, la formación y la educación, así como la práctica clínica y comunitaria. Asimismo, actúa como interlocutor sobre temas de Alimentación, Nutrición y Dietética ante diferentes instancias nacionales e internacionales.

### Referencias:

Villar Vidal, M. et al. Compliance of nutritional recommendations of Spanish pregnant women according to sociodemographic and lifestyle characteristics: a cohort study. *Nutrición hospitalaria*, 2015;31: 4. DOI: 10.3305/nh.2015.31.4.8293

Rodríguez-Bernal, CL, et al. Dietary intake in pregnant women in a Spanish Mediterranean area: as good as it is supposed to be? *Public health nutrition*, 2013 ;16(8):1379-1389. Disponible en: <https://doi.org/10.1017/S1368980012003643>

Brantsæter A. et al. Does milk and dairy consumption during pregnancy influence fetal growth and infant birthweight? A systematic literature reviews. *Food & Nutrition Research*, 2012;56(1):20050. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23185146>

Olmedo R, Amezcua C, Luna JD, Lewis AM, Mozas J, Bueno A et al. Association between los dairy intake during pregnancy and risk of small-for-gestational-age infants. *Matern Child Health J*, 2016;20:1296-1304.

Li Y. et al. Effect of daily milk supplementation on serum and umbilical cord blood folic acid concentrations in pregnant Han and Mongolian women and birth characteristics in China. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, 2014;23(4):567-74. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25516314>

Gobierno del Principado de Asturias. Guía de embarazo, parto y lactancia. 2015. Disponible en: [https://www.seapaonline.org/UserFiles/File/Ayuda%20en%20consulta/2015/Guia-embarazo-parto-y-lactancia-2015\\_web.pdf](https://www.seapaonline.org/UserFiles/File/Ayuda%20en%20consulta/2015/Guia-embarazo-parto-y-lactancia-2015_web.pdf)

Moreiras et al. Ingestas Diarias Recomendadas de Energía y Macronutrientes para la Población Española. Tablas de Composición de Alimentos. Guías Prácticas. 19ª edición. 2018. Madrid: Edición Pirámide (Grupo Anaya S.A.) Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2016-07-02-IR-tablas-Moreiras-col-2016-web.pdf>



Martínez García RM. Supplements in pregnancy: the latest recommendations. *Nutrición hospitalaria*, 2016;33(Suppl 4):336. DOI: 10.20960/nh.336

Organización Mundial de la Salud (OMS): Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas: informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO. 2013.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Salud de la mujer. Datos y cifras. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/women-s-health>

**Para más información:**

GABINETE DE PRENSA DE FESNAD

Cristina Valentín / Bárbara Navarro

Tel. 91 590 14 37 / 629 27 90 54