

LÁCTEOS en la SALUD DE LA MUJER

Embarazo y período de lactancia



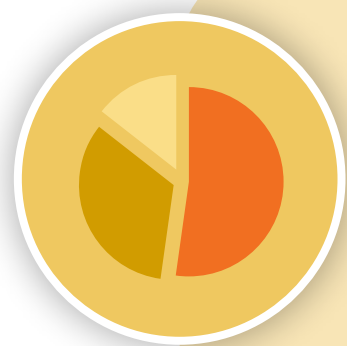
Ingesta de energía aumenta 250 kcal/día en segundo trimestre de embarazo



Recomendación lácteos: al menos 3 raciones al día



Aportan calcio y yodo para el desarrollo del feto



Distribución de macronutrientes similar:

- Hidratos de carbono >50-55%
- Lípidos 30-35%
- Proteínas 10-15%

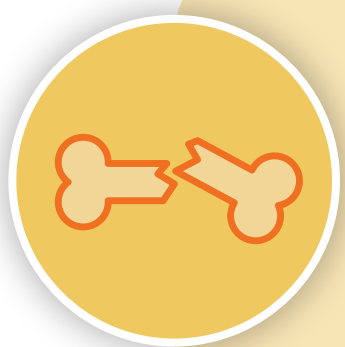


Aproximadamente la mitad de las mujeres embarazadas y en período de lactancia cumplen la recomendación de 3 lácteos al día

Menopausia



Lácteos proporcionan proteínas, vitaminas y minerales que ayudan a prevenir el desarrollo de osteoporosis



La osteoporosis es una epidemia que causa 8,9 millones de fracturas al año en el mundo



Recomendación lácteos: 2-3 raciones al día



Prevenir la osteoporosis mejora la calidad de vida de las mujeres mayores



Según la OMS la esperanza de vida de una mujer es de 74,2 años

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>
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>
International Osteoporosis Foundation. Capture the Fracture: A global campaign to break the fragility fracture cycle. 2012.

Disponible en: <https://www.iofbonehealth.org/sites/default/files/PDFs/WOD20Reports/WOD12-Report-ES.pdf>
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
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>