

PÓSTER | ÁREA SALUD**Evaluación de la ingesta dietaria de madres en período de lactancia que concurren al Centro de Lactancia Materna del Banco de Leche Humana, Hospital Lagomaggiore, Mendoza*****Assessment of dietary intake of breastfeeding mothers who attend the Center for Breastfeeding of Human Milk Bank, Lagomaggiore Hospital, Mendoza***J. Diaz^{1,2}; E. dos Santos^{1,2}; N. Ramos Lombardo²; C. Llaver¹; L. Argés²; .P Vega¹, P. Sosa¹¹Universidad Juan Agustín Maza²Banco de Leche Humana, Hospital Lagomaggiore, Mendoza

Contacto: nutjesicadiaz@gmail.com

Palabras clave: madres lactantes – nutrición - requerimientos nutricionales**Key Words:** *breastfeeding mothers – nutrition - dietary requirements***Introducción**

La ingesta dietaria de una mujer durante la lactancia es de vital importancia para ella y para el niño lactante. Esta etapa fisiológica merece especial atención por el impacto que tienen en la salud a corto, mediano y largo plazo.

Durante la lactancia, los requerimientos maternos se ven incrementados a causa de la energía y nutrientes necesarios para producción de leche materna. En este período, las reservas nutricionales de la madre pueden estar disminuidas, en mayor o menor medida, como resultado del embarazo y la pérdida de sangre durante el parto. Luego del parto, la necesidad de nutrientes continúa aumentada debido a que los nutrientes que componen el calostro y luego la leche madura, provienen de la alimentación materna o de sus reservas. Una dieta variada asegura una óptima concentración de nutrientes en la leche, especialmente vitaminas, yodo y ácidos grasos esenciales.

Objetivo

Evaluar ingesta de macronutrientes y micronutrientes mediante encuestas alimentarias a madres que concurren al Centro de Lactancia Materna del Banco de Leche Humana.

Metodología

Estudio prospectivo, longitudinal, descriptivo. La metodología consistió en la aplicación de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos a mujeres en período de lactancia, de sectores socioeconómicos medios y bajos. Se determinó la composición nutricional de las ingestas y se establecieron 4 categorías de adecuación a las recomendaciones nutricionales (Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá - INCAP): Subalimentación <70% de adecuación, Déficit 70-89% de adecuación, Normalidad 90-109% de adecuación y Exceso >110% de adecuación. Se incluyeron 164 mujeres en período de lactancia que utilizan el Centro de Lactancia Materna del Banco de Leche Humana.

Resultados

El consumo energético fue de $3088,8 \pm 672,3$ kcal/d, donde el 78% (IC95% 71,1-83,7) presentó un consumo excesivo de

energía. El 79,9% (IC 95% 73,1-85,3) presentó una ingesta excesiva de grasas totales y el 87,2% (IC 95% 81,1-91,5) presentó exceso de grasas saturadas. El 76,8% (IC95% 69,8-82,7) superó el consumo recomendado de colesterol. El 54,9% (IC95% 47,2-62,3) presentó una adecuación baja a la ingesta de AGPI y el 93,3% (IC95% 88,3-96,3) de ácidos grasos monoinsaturados. La media de consumo de sodio fue $2457,1 \pm 784,4$ mg/día, donde se evidencia que el 83,5% (IC95% 77,1-88,5) supera ampliamente las recomendaciones para esta población. Mediante la aplicación de correlación bivariada de Pearson se encontró correlación estadísticamente significativa entre el consumo de grasas totales y el consumo de grasas saturadas ($R=0,839$, $p=0,01$) y entre el consumo de energía y el de grasas totales ($R=0,815$, $p=0,01$). El mayor déficit de micronutrientes se manifestó en el consumo de vitamina D, donde el 86,6% (IC95% 80,5-91,0) no alcanzó a cubrir las recomendaciones diarias.

Discusión

Algunos de los datos relevantes observados en nuestro estudio, como la excesiva cantidad de energía calórica consumida, el elevado consumo de grasas totales y saturadas, el excesivo consumo de sal y de colesterol en la dieta habitual de las madres lactantes, eran expectativas posibles de hallar, dadas las características de las dietas habituales y cotidianas en nuestro medio, tanto el local como el de nuestro país.

Conclusiones

El mayor déficit de ingesta nutricional encontrado fue el de la vitamina D y ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, siendo el contenido de la leche humana dependiente de la ingesta materna. Los nutrientes que esta población consume en exceso son las grasas, tanto totales como saturadas, colesterol y el sodio, esto resulta preocupante por el riesgo cardiovascular que esto conlleva. Se sugiere implementar intervenciones educativas, promoviendo cambios favorables en hábitos nutricionales, mediante estrategias adecuadas a la población.