

# La dieta y el déficit alimenticio en periodos de lactancia

**Autor:** Gabriel Omar Chaud

[gchaud@umaza.edu.ar](mailto:gchaud@umaza.edu.ar)

Un equipo de investigación de Mendoza propone la aproximación Una de las investigaciones llevadas a cabo en conjunto por integrantes de la Universidad Maza (Mendoza) y el Banco de Leche Humana (BLH) del Hospital Lagomaggiore de dicha provincia descubrió que muchas mujeres presentan excesos y déficit en la ingesta de micro y macronutrientes, lo que afecta a la calidad de la leche que reciben los bebés.

El período de la lactancia es el más exigente -desde el punto de vista nutricional- en la vida de una mujer ya que aumentan los requerimientos de casi todos los nutrientes, incluso por encima de las necesidades que se presentan en la etapa de embarazo. Por otra parte, a lo largo de los años, no cesó de insistirse en lo fundamental que es la alimentación con leche humana, única capaz de garantizar el aporte nutricional, inmunológico y emocional al bebé. Por este motivo, la ciencia no pierde de vista los análisis y estudios sobre la temática.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) establece tres categorías para conocer si la leche de las mujeres se encuentra bien nutrida o no, en base al promedio adecuado. Si un mineral o nutriente presenta una adecuación igual o inferior al 89% hay déficit; si, en cambio, se encuentra entre el 90 y el 109% la situación es normal y si supera el 110% se considera que hay un exceso.

En la búsqueda de relevar la situación en Mendoza respecto a los principales micro y macronutrientes, se realizó un estudio del que ya participaron 164 mujeres en período de lactancia, de las cuales un 78% presentó consumo excesivo de energía. Además, el 80% exhibió un excedente en la ingesta de grasas totales y el 87% de grasas saturadas.

Otro dato alarmante es que el 77% de la muestra superó el consumo recomendado de colesterol y se obtuvo que el 83% rebasaba la media de sodio estimada para la población en cuestión.

También hay algunos nutrientes que se presentan en niveles inferiores a los recomendados, como es el caso de ácidos grasos poliinsaturados (en un 55% de las mujeres) y de ácidos grasos monoinsaturados (93% de las participantes). El mayor déficit de micronutrientes se manifestó en el consumo de vitamina D, donde el 86,6% no alcanzó a cubrir las recomendaciones diarias.

La nutricionista Jesica Díaz destacó que “son preocupantes los nutrientes que esta población consume en exceso porque pueden conllevar a riesgos cardiovasculares”. Además expresó que “es clave la instancia educativa, con el fin de promover cambios favorables en los hábitos alimentarios”. Finalmente, la investigadora subrayó que “es fundamental conocer y profundizar en esta problemática ya que no hay muchos trabajos que se dediquen a ella”.

Por su parte, Estela dos Santos, también especialista en el tema, consideró que “es una paradoja lamentable que los nutrientes beneficiosos para la salud sean aquellos que se consumen en menor cantidad y que, por el contrario, aquellos perjudiciales a corto y largo plazo se consuman en exceso. Se trata de un problema cultural, de costo o de hábito”. Respecto a ello, la investigadora propuso una sencilla tabla, en la que se detallan los beneficios de cada uno de los nutrientes recomendados para las madres embarazadas y en período de lactancia y sus bebés. Además, precisó cuáles son los alimentos que los contienen.

El equipo de investigación, además de Díaz (encargada del Espacio Amigo de la Lactancia Materna de la UMaza y nutricionista del Banco de Leche Humana) y Dos Santos (docente de la UMaza y nutricionista del Banco de Leche Humana) se completa con Cecilia Llaver (decana de la Facultad de Ciencias de la Nutrición de la casa de altos estudios mendocina); Daniel Flores, Natalia Ramos Lombardo, Luis Argés, Paola Vega y Paula Sosa.