

PÓSTER
ÁREA SALUD**Ingesta de los principales macro y micronutrientes de mujeres en período de lactancia, Hospital Lagomaggiore, Mendoza*****Intake of main macro and micronutrients in lactating women, Lagomaggiore Hospital, Mendoza***

J Diaz ^{1,2}; E dos Santos ^{1,2}; N Ramos Lombardo ²; C Llaver ¹; L Argés ²; F Gómez ¹, P Sosa ¹

¹ Facultad de Nutrición, Universidad Juan Agustín Maza, Mendoza, Argentina

² Banco de Leche Humana, Hospital Lagomaggiore, Mendoza

Contacto: nutjesicadiaz@gmail.com

Palabras clave: madres lactantes - nutrición perinatal - requerimientos nutricionales

Key Words: lactating women - perinatal nutrition - nutritional requirements



Introducción: El periodo de la lactancia es el más exigente desde el punto de vista nutricional en la vida de una mujer, pues aumentan los requerimientos de casi todos los nutrientes incluso por encima de

las necesidades durante el embarazo. Este aumento se debe al esfuerzo metabólico que supone la producción de leche. La composición de la leche materna se adapta casi en un 100% a las necesidades nutricionales del niño. Aporta calorías, aminoácidos esenciales, inmunoglobulinas, anticuerpos, oligosacáridos, lactosa, ácidos grasos esenciales como el omega 3 y el omega 6, colesterol, vitaminas liposolubles e hidrosolubles y minerales, por nombrar solo algunos de sus nutrientes. Cuando la ingesta diaria de la madre no aporta lo necesario para estos complejos procesos, la cantidad de leche producida podría afectarse. Sin embargo, la evidencia científica demuestra que la composición de la leche humana se modifica poco, ya que la naturaleza ha dispuesto que el organismo materno tienda a mantenerla, aún a costa de sus propias reservas nutricionales.

Objetivos: Analizar la ingesta de macro y micronutrientes en mujeres de 18 a 40 años en período de lactancia y su adecuación a las recomendaciones nutricionales. Metodología: La metodología consiste en la aplicación de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos a 45 mujeres en período de lactancia, de sectores socioeconómicos medios y bajos. Se determinó la composición nutricional de las ingestas y se establecieron cuatro 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.

Resultados: Se encuestaron a 45 mujeres en período de lactancia. Los resultados fueron: el 16% de las madres lactantes presentaron un consumo excesivo de energía y un 29% un consumo excesivo de proteínas, en cuanto a las grasas totales y las grasas saturadas el 60% y el 87% presentaron una adecuación mayor o igual al 110%, respectivamente. Ninguna de las mujeres presentó un consumo de hierro y zinc por debajo de lo recomendado. El 24% de la población en estudio presentó déficit en el consumo de calcio, y el 82% presentó un consumo excesivo de sodio. Respecto a la vitamina C y vitamina A el 29% y el 21% presentaron una adecuación menor o igual al 89%, respectivamente. El 77% presenta un déficit en la ingesta de vitamina D.

Conclusiones: El mayor déficit de ingesta nutricional encontrado fue el de la vitamina D. Los resultados de una revisión sistemática muestran un efecto positivo de la suplementación materna con vitamina D en el estatus de esta vitamina en los lactantes alimentados con leche humana exclusiva, por lo que los niveles de esta vitamina en la leche humana serían dependientes de la ingesta materna.

Los nutrientes que esta población consume en exceso son las grasas, tanto totales como saturadas, 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.