

## Declaración sobre la leche como vehículo de salud para la población

### Situaciones fisiológicas especiales: mujer gestante

1. El periodo de gestación, así como el de preconcepción y el de lactancia, son situaciones fisiológicas con requerimientos nutricionales específicos, en el que las necesidades de energía y nutrientes son mayores respecto a las de una mujer no gestante.
2. Hoy día, es conocido que la etapa periconcepcional y el embarazo son una gran ventana de oportunidad para influir, también a través de la alimentación, en el crecimiento y desarrollo del niño, así como para prevenir diversas alteraciones metabólicas en la edad adulta.
3. Según los estudios disponibles hasta el momento, la dieta de las embarazadas españolas presenta algunos desequilibrios que es importante corregir: aumentar el consumo de pescado, así como el de frutas, verduras y legumbres; y reforzar el consumo de lácteos para alcanzar las 3 raciones diarias.
4. Estos desequilibrios en la dieta se traducen en ingestas inadecuadas de algunos nutrientes críticos, entre los que cabe destacar, el ácido fólico, yodo, hierro, calcio, vitamina D y omega-3 DHA.
5. La educación alimentaria-nutricional es fundamental para que las mujeres estén bien informadas sobre la dieta y hábitos alimentarios más convenientes en este periodo y, al mismo tiempo, ayude a desterrar falsos mitos que existen sobre la alimentación durante el embarazo.
6. Para cubrir los requerimientos nutricionales, la mujer embarazada debe seguir una dieta diversa y variada, lo que implica que incluya alimentos de diferentes grupos y además, variedad dentro de cada uno de ellos, sin suprimir (salvo condiciones especiales) ni abusar de ningún alimento.
7. El presente informe pone de manifiesto que el consumo de lácteos convencionales mejora el estado nutricional de la mujer gestante y tiene también efectos beneficiosos sobre el crecimiento fetal y sobre algunos marcadores de salud, tanto en las madres como en sus hijos.
8. La leche y los lácteos tienen un papel insustituible en la dieta de la embarazada debido a su alta calidad nutricional, ya que aportan, entre otros nutrientes, proteína de alto valor biológico, calcio, vitamina D y vitaminas del grupo B.
9. Para alcanzar las ingestas aumentadas de algunos nutrientes durante el embarazo se puede recurrir, siempre bajo supervisión médica, a suplementos nutricionales.
10. La fortificación de alimentos es otra alternativa para ayudar a la mujer gestante a alcanzar sus requerimientos nutricionales. La leche es un vehículo ideal para dicha fortificación, tanto por sus características físico-químicas como por su alto consumo en la población.

#### **Prof. Gregorio Varela Moreiras**

Presidente de la Fundación Española de Nutrición (FEN) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo, Madrid

#### **Prof. Ángel Gil**

Presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) y Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada

#### **Dra. María Jesús Cancelo Hidalgo**

Secretaria General de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) Profesor Titular de Ginecología y Obstetricia. Universidad de Alcalá

