



## ¡Úmate a la Generación Láctea

# Los lácteos, aliados en la dieta de las mujeres embarazadas según experta

**La doctora Rosaura Leis recuerda que la alimentación de la madre dejará una impronta metabólica durante la formación del feto e influirá en la salud del niño durante toda su vida**

*Madrid, 28 septiembre 2020.* Las mujeres durante la gestación y lactancia son uno de los colectivos que más calcio diario necesitan. El desarrollo del feto y de toda su estructura ósea eleva la cantidad diaria que es preciso proporcionar al organismo. La madre prioriza las necesidades para el desarrollo del feto frente a las de su propio cuerpo, aportándoles el calcio necesario, aunque para ello tenga que sacrificar sus aportes e incluso movilizar sus depósitos.

La doctora Rosaura Leis recuerda que la alimentación de la madre dejará una impronta metabólica durante la formación del feto e influirá en la salud del niño durante toda su vida. Los lácteos son claves en el contexto de una dieta saludable.



Leis es coordinadora de la Unidad de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Hospital Clínico Universitario de Santiago, Líder del GI Nutrición Pediátrica del Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago (IDIS), miembro del CiberObn y miembro del Comité Científico de la Organización Interprofesional Láctea (INLAC) en el marco de “Úmate a la Generación Láctea”, campaña que informa sobre los beneficios saludables de este producto junto a una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio físico moderado de forma regular.

La doctora recuerda que la alimentación de la madre afectará al feto, ya que deja una impronta metabólica durante la formación del mismo, determinando la salud y la enfermedad del niño a corto, medio y largo plazo. La mujer gestante, en el marco de una alimentación saludable, deberá tomar al menos tres raciones de lácteos al día, porque “son una garantía de salud para la madre y para el niño”, ha remarcado Leis.

### El calcio, factor clave para las madres

A la hora de cuantificar las necesidades de calcio que presentan las madres cuando están gestando a sus bebés, los expertos las cifran en función de la edad de éstas entre 1.000 y 1.300 miligramos de este mineral al día. En la leche y los productos lácteos encontramos una forma adecuada, saludable y sabrosa de suplir el calcio necesario.



La mayor parte de las Guías en Alimentación recomiendan tomar entre dos y cuatro raciones por día de lácteos, dependiendo de la edad y circunstancias de cada colectivo. Los lácteos aportan proteínas de alto valor biológico, grasas e hidratos de carbono, fundamentalmente en forma de lactosa, además de calcio, magnesio, fósforo, zinc y otros minerales, así como vitamina B12 y A, todos ellos con importantes funciones en el organismo.

Pero si se tienen en cuenta estrictos criterios científicos, y por tramos de edad, se recomienda que los niños de corta edad tomen entre 4 y 5 raciones al día, los niños y adolescentes entre 3-4, en cada caso, 4 las embarazadas y de 3-4 las personas de edad avanzada. Los expertos, en definitiva, subrayan que los lácteos deben consumirse durante todas las etapas de la vida.

## Embarazo y lactancia

### Recomendación de consumo

**Las necesidades de calcio son más altas durante la gestación, y la leche y productos lácteos proporcionan una parte esencial de los elementos necesarios para lograr el equilibrio, a juicio de los expertos.**

**En esta etapa se recomienda ingerir de 1.000 a 1.300 mg de calcio al día, en función de la edad, el equivalente a cuatro raciones de productos lácteos**

### Recomendación de actividad física

**Es conveniente hacer ejercicio regular y moderado, al menos de unos 60 minutos diarios cuatro veces por semana.**

### SÍ A LOS MINERALES

**Los productos lácteos contienen calcio, que es necesario para el crecimiento y desarrollo normal de huesos y dientes. El desarrollo del feto y de toda su estructura ósea eleva la cantidad diaria de calcio que es preciso proporcionar al organismo.**

### Sobre InLac

InLac es la organización interprofesional que engloba a todo el sector lácteo de España (ASAJA, COAG, UPA, Cooperativas Agro-Alimentarias de España y FENIL) y un instrumento fundamental de interlocución y vertebración entre los agentes de la cadena láctea. Entre sus actividades, desarrolla la campaña "Súmate Generación Láctea", cofinanciada por la UE.