

## ALIMENTACIÓN

Entre dos y tres raciones diarias

### **Vinculan la ingesta de leche durante el embarazo con un tamaño adecuado del bebé**

LINDA MOTA GOMES

Actualizado Viernes, 21 junio 2019 - 10:12

**Un estudio realizado por la Universidad CEU San Pablo señala que tomar leche en el embarazo está asociado con una longitud y un peso adecuados del bebé en el momento del nacimiento**



La **ingesta materna de leche durante el embarazo** se asocia positivamente con el peso adecuado y la longitud del bebé en el momento del nacimiento, según un estudio realizado por el Departamento de Ciencias Farmacéuticas y de la Salud de la [Universidad CEU San Pablo](#) (Madrid), representados por María Achón, Natalia Úbeda, Ángela García-González, Teresa Partearroyo y Gregorio Varela.

El objetivo del trabajo, publicado en *Advances in Nutrition*, fue evaluar la influencia del consumo materno de leche y productos lácteos, durante el embarazo y la lactancia, en el desarrollo adecuado tanto de la gestación como de la lactancia. Así, los efectos más evidentes encontrados, principalmente durante el embarazo, parecen concordar con las recomendaciones generalizadas de ingerir **entre dos y tres raciones diarias** de leche y/o derivados. Esta cantidad se comparó con el hecho de no tomar nada o cantidades muy bajas en la dieta habitual. La [Federación de](#)

Nutrición (Fesnad) concreta que cada ración equivale a un vaso de leche de 200ml, dos yogures, 125g de queso fresco, 30g de queso semicurado o 20g de queso curado.

El trabajo de la CEU San Pablo ha tenido en cuenta **indicadores** como el peso y el tamaño del feto, en concreto, la longitud del fémur fetal y la circunferencia de la cabeza, el aumento de peso gestacional, los partos prematuros, aborto espontáneo y el valor nutricional de la leche materna. Para ello se realizó una revisión sistemática de los estudios disponibles publicados hasta mayo de 2018.

## **PARTOS PREMATUROS**

Tras la revisión, los autores defienden los beneficios del consumo de leche en el embarazo sobre el **tamaño y peso del niño**, pero no han podido establecer la misma relación respecto a los partos prematuros, abortos espontáneos y efectos directos sobre indicadores en lactancia, por la falta de estudios.

Los autores defienden las bondades de la leche y sus derivados debido a su "**alta densidad de nutrientes** -proteínas de alto valor biológico, grasa, lactosa, calcio, fósforo, potasio, vitaminas A y D, B6 y B2, entre otros- y biodisponibilidad así como por su accesibilidad y consumo generalizado en la población", explican los autores.

## **GRAN VARIEDAD DE PRODUCTOS**

Además, añaden que "en la actualidad hay una **gran variedad de productos en el mercado**, tanto leche como yogures y quesos, que se pueden incluir en la dieta".

Ahora bien, es importante tener en cuenta que en la gestación y la lactancia **hay que evitar** la leche cruda, los quesos rallados o loncheados industriales y los quesos frescos o de pasta blanda (brie, camembert o tipo Burgos, mozzarella y quesos azules) si en la etiqueta no dice que estén hechos con leche pasteurizada. Además, conviene retirar la corteza de todos los quesos por cuestión de seguridad.

Respecto a las **bebidas vegetales**, desde el [Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas](#) afirman que hay guías que mencionan a aquéllas que están enriquecidas con calcio y vitamina D como alternativas saludables a la leche y sus derivados. Sin embargo, el máximo órgano colegial de los dietistas-nutricionistas, aunque reconoce "que pueden tener un impacto

medioambiental menor que los lácteos, desde el punto de vista dietético-nutricional convertirlos en sustitutos de la leche cuando no hay una razón de salud para ello, por ejemplo un diagnóstico de alergia o intolerancia, no aporta ninguna ventaja, más bien podría tener efectos indeseados por la presencia de azúcares añadidos o por no disponer de **cantidades de calcio suficientes**".

## DEBATE ABIERTO

Tampoco hay que olvidar el **debate** existente sobre si los seres humanos adultos necesitan o no tomar leche para mantener un buen estado de salud. Hay una corriente que asegura que no, pero otros expertos lo desmienten y afirman que los nutrientes de los lácteos son fundamentales durante todas las etapas de la vida. De hecho, Fesnad ha encabezado una campaña bajo el lema *Lácteos: tenlo claro*, con el fin de insistir en este mensaje.

Además, la federación alerta de que aproximadamente la mitad de las gestantes españolas **no consume las raciones de lácteos diarias recomendadas**.

<https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2019/06/21/5d0bb75021efa07e0d8b464a.html>

The screenshot shows a news article on the El Mundo website. The main headline is "Vinculan la ingesta de leche durante el embarazo con un tamaño adecuado del bebé" (Linking milk intake during pregnancy with an adequate baby size). The article is categorized under "ALIMENTACIÓN" and "Salud". It is written by Linda Mota Gomes and was updated on Friday, June 21, 2019, at 10:12. The article text states: "Un estudio realizado por la Universidad CEU San Pablo señala que tomar leche en el embarazo está asociado con una longitud y un peso adecuados del bebé en el momento del nacimiento" (A study conducted by CEU San Pablo University indicates that drinking milk during pregnancy is associated with an adequate length and weight of the baby at the time of birth). The article includes a photo of a pregnant woman. There are also several advertisements and a newsletter sign-up button on the page.