

PÓSTER | ÁREA SALUD

## Evaluación de la ingesta dietaria de madres en período de lactancia que concurren al Centro de Lactancia Materna del Banco de Leche Humana, Hospital Lagomaggiore, Mendoza

### *Assessment of dietary intake of breastfeeding mothers who attend the Center for Breastfeeding of Human Milk Bank, Lagomaggiore Hospital, Mendoza*

J. Diaz<sup>1,2</sup>; E. dos Santos<sup>1,2</sup>; N. Ramos Lombardo<sup>2</sup>; C. Llaver<sup>1</sup>; L. Argés<sup>2</sup>; .P Vega<sup>1</sup>, P. Sosa<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidad Juan Agustín Maza

<sup>2</sup>Banco de Leche Humana, Hospital Lagomaggiore, Mendoza

Contacto: nutjesicadiaz@gmail.com

**Palabras clave:** madres lactantes – nutrición - requerimientos nutricionales

**Key Words:** *breastfeeding mothers – nutrition - dietary requirements*

#### Introducción

La ingesta dietaria de una mujer durante la lactancia es de vital importancia para ella y para el niño lactante. Esta etapa fisiológica merece especial atención por el impacto que tienen en la salud a corto, mediano y largo plazo.

Durante la lactancia, los requerimientos maternos se ven incrementados a causa de la energía y nutrientes necesarios para producción de leche materna. En este período, las reservas nutricionales de la madre pueden estar disminuidas, en mayor o menor medida, como resultado del embarazo y la pérdida de sangre durante el parto. Luego del parto, la necesidad de nutrientes continúa aumentada debido a que los nutrientes que componen el calostro y luego la leche madura, provienen de la alimentación materna o de sus reservas. Una dieta variada asegura una óptima concentración de nutrientes en la leche, especialmente vitaminas, yodo y ácidos grasos esenciales.

#### Objetivo

Evaluar ingesta de macronutrientes y micronutrientes mediante encuestas alimentarias a madres que concurren al Centro de Lactancia Materna del Banco de Leche Humana.

#### Metodología

Estudio prospectivo, longitudinal, descriptivo. La metodología consistió en la aplicación de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos a mujeres en período de lactancia, de sectores socioeconómicos medios y bajos. Se determinó la composición nutricional de las ingestas y se establecieron 4 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. Se incluyeron 164 mujeres en período de lactancia que utilizan el Centro de Lactancia Materna del Banco de Leche Humana.

#### Resultados

El consumo energético fue de  $3088,8 \pm 672,3$  kcal/d, donde el 78% (IC95% 71,1-83,7) presentó un consumo excesivo de

energía. El 79,9% (IC 95% 73,1-85,3) presentó una ingesta excesiva de grasas totales y el 87,2% (IC 95% 81,1-91,5) presentó exceso de grasas saturadas. El 76,8% (IC95% 69,8-82,7) superó el consumo recomendado de colesterol. El 54,9% (IC95% 47,2-62,3) presentó una adecuación baja a la ingesta de AGPI y el 93,3% (IC95% 88,3-96,3) de ácidos grasos monoinsaturados. La media de consumo de sodio fue  $2457,1 \pm 784,4$  mg/día, donde se evidencia que el 83,5% (IC95% 77,1-88,5) supera ampliamente las recomendaciones para esta población. Mediante la aplicación de correlación bivariada de Pearson se encontró correlación estadísticamente significativa entre el consumo de grasas totales y el consumo de grasas saturadas ( $R=0,839$ ,  $p=0,01$ ) y entre el consumo de energía y el de grasas totales ( $R=0,815$ ,  $p=0,01$ ). El mayor déficit de micronutrientes se manifestó en el consumo de vitamina D, donde el 86,6% (IC95% 80,5-91,0) no alcanzó a cubrir las recomendaciones diarias.

#### Discusión

Algunos de los datos relevantes observados en nuestro estudio, como la excesiva cantidad de energía calórica consumida, el elevado consumo de grasas totales y saturadas, el excesivo consumo de sal y de colesterol en la dieta habitual de las madres lactantes, eran expectativas posibles de hallar, dadas las características de las dietas habituales y cotidianas en nuestro medio, tanto el local como el de nuestro país.

#### Conclusiones

El mayor déficit de ingesta nutricional encontrado fue el de la vitamina D y ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, siendo el contenido de la leche humana dependiente de la ingesta materna. Los nutrientes que esta población consume en exceso son las grasas, tanto totales como saturadas, colesterol 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.