



## Un estudio relaciona el consumo de lácteos durante el embarazo con un menor riesgo de tener un bebé de bajo peso

14/11/2016

Científicos de la **Universidad de Granada** y el Hospital Universitario Materno-Infantil de Granada sugieren que por cada 100 gramos al día de incremento en el consumo de productos lácteos se podría reducir el riesgo de bajo peso al nacer un 11 por ciento

**En la investigación participaron 1175 mujeres embarazadas**

Un estudio liderado por la **Universidad de Granada (UGR)** ha relacionado el consumo de productos lácteos (leche, queso fresco, yogur o requesón) durante el embarazo con un menor riesgo de tener un recién nacido de bajo peso. La investigación, publicada en la revista *Maternal and Child Health Journal*, sugiere que por cada 100 gramos al día de incremento en el consumo de productos lácteos se podría reducir el riesgo de bajo peso al nacer un 11 por ciento.

El peso al nacer es uno de los principales determinantes de la salud del recién nacido, tanto a corto como a largo plazo. Los recién nacidos de bajo peso para su edad gestacional presentan mayor riesgo de morbilidad y mortalidad perinatal, así como de problemas metabólicos presentes y futuros.



El bajo peso al nacer es un problema de salud global y, por esta razón, resulta prioritario identificar factores de riesgo potencialmente modificables que permitan el desarrollo de futuras intervenciones para su control y prevención. En este sentido, la nutrición materna es un factor clave en el crecimiento fetal. Diferentes alimentos y micronutrientes, vitaminas y minerales, juegan un papel importante en el desarrollo del feto y del recién nacido.

Entre estos alimentos, el consumo de lácteos durante el embarazo resulta de especial importancia para el desarrollo de elementos plásticos del feto. La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria recomiendan que la dieta materna sea fortificada durante esta etapa de la vida, pasando de 2 a 3 raciones/día de lácteos antes del embarazo (2-3 vasos de leche) a 3 o 4 raciones durante el embarazo (2 vasos de leche, 1 yogurt y una porción de queso por ejemplo).

### **Recién nacido de bajo peso para su edad gestacional**

A partir de los datos recogidos para un Proyecto de Excelencia de la Junta de Andalucía sobre nutrición en el embarazo y riesgos materno-fetales, los autores de este trabajo plantearon analizar el riesgo de tener un recién nacido de bajo peso para su edad gestacional y el consumo de lácteos maternos.

Este estudio se realizó en colaboración entre investigadores del departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la [Universidad de Granada](http://www.ugr.es) y el Servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital Universitario Materno-Infantil de Granada, todos integrantes del Instituto de Investigación Biosanitaria de Granada (ibs.GRANADA).

En la investigación participaron un total de 1175 mujeres embarazadas residentes en el área de referencia del Hospital, sin patología previa, dispuestas a modificar su alimentación y/o nivel de actividad física, y que fueron seguidas a lo largo del embarazo.

El trabajo demostró que aproximadamente uno de cada 8-9 embarazos tuvieron como resultado un recién nacido de bajo peso para su edad gestacional (riesgo de 11,8%). Los investigadores comprobaron que aquellas mujeres que tuvieron un bebé con bajo peso para su edad gestacional habían consumido menos lácteos durante el embarazo que aquellas que tuvieron un recién nacido de peso normal: 513,9 g/día de ingesta versus 590,3 g/día respectivamente.

“Lo realmente interesante es que parece existir un gradiente dosis-respuesta, de tal forma que a mayor ingesta de lácteos menor riesgo de tener un recién nacido de bajo peso”, explica la autora principal de este trabajo, Rocío Olmedo Requena, del

<http://secretariageneral.ugr.es/>

departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la **Universidad de Granada**.

A partir de los resultados observados en la cohorte estudiada, el porcentaje de recién nacidos que podrían evitarse incrementando el consumo de lácteos podría variar desde el 4,5% del total de recién nacidos de bajo peso hasta el 39,7%, en función del nivel de consumo de la mujer y su modificación en sentido positivo durante la gestación.

“Por ejemplo, 1 de cada 5 recién nacidos de bajo peso podría evitarse si se incrementase el consumo hasta los 600 g/día (3 vasos de leche al día; o 2 vasos de leche y una porción de queso fresco de 125 gramos; o 1 vaso de leche, 2 yogures y 200 gramos de requesón) en mujeres con una ingesta baja de lácteos. El potencial de prevención en estas mujeres podría llegar hasta el 39,7% si se alcanzasen los 900 g/día”, apunta la investigadora.

### **Referencia bibliográfica:**

Association between low dairy intake during pregnancy and risk of small-for-gestational-age infants

Rocío Olmedo-Requena, Carmen Amezcua-Prieto, Juan de Dios Luna-Del-Castillo, Anne-Mary Lewis-Mikhael, Juan Mozas-Moreno, Aurora Bueno-Cavanillas, José Juan Jiménez-Moleón

Matern Child Health I (2016) 20:1296–1304.



1. La investigadora de la **Universidad de Granada**, Rocío

Olmedo Requena, del departamento Medicina Preventiva y Salud Pública de la **Universidad de Granada**, autora principal de esta investigación.



2. La investigación de la **UGR** ha relacionado el consumo

de productos lácteos (leche, queso fresco, yogur o requesón) durante el embarazo

<http://secretariageneral.ugr.es/>

con un menor riesgo de tener un recién nacido de bajo peso.

**Contacto:**

Rocío Olmedo Requena

Departamento Medicina Preventiva y Salud Pública de la [Universidad de Granada](#)

Teléfono: 958243543 - 958 249617

Correo electrónico: [rocioolmedo@ugr.es](mailto:rocioolmedo@ugr.es)