



Resultados de una revisión sistemática: 17 estudios seleccionados de 5695 publicados hasta el 2018



Propicia:

- El desarrollo y crecimiento del feto
- Ganancia de peso corporal y estatura del niño al nacimiento
- Crecimiento del perímetro cefálico
- Crecimiento del fémur del feto



Previene:

- Parto prematuro
- Aborto espontáneo

Es bien sabido que las medidas antropométricas al nacimiento predicen la morbilidad y mortalidad en el recién nacido

Bajo peso al nacimiento y pequeño perímetro cefálico se asocian con una mayor morbilidad y mortalidad de enfermedades cardiovasculares durante la edad adulta

Baja ganancia del perímetro cefálico predice una mala calidad de vida a partir de los 50 años de edad

Lo anterior señala la importancia de evaluar la dieta durante el embarazo

Referencia: Achón M, et al. Effects of Milk and Dairy Product Consumption on Pregnancy and Lactation Outcomes: A Systematic Review. Adv Nutr. 2019 May 1;10(suppl_2):S74-S87. doi: 10.1093/advances/nmz009. PMID: 31089739; PMCID: PMC6518133

4 Objetivos de una alimentación correcta durante el embarazo



Proveer suficiente energía y nutrientes para hacer frente a las adaptaciones anatómicas, fisiológicas y metabólicas propias del embarazo



Satisfacer las necesidades de desarrollo y crecimiento del feto



Prepararse para las demandas del parto y de la lactancia materna



Garantizar la calidad de vida del niño al nacimiento y en las etapas posteriores de su vida

¿Por qué la leche tiene un efecto significativamente positivo en el crecimiento y desarrollo del niño?

Porque es un alimento alto en densidad de nutrientes, varios de los cuales están estrechamente relacionados con el crecimiento en estatura, tales como:



- Proteínas
- Calcio
- Vitamina D
- Fósforo
- Potasio
- Yodo
- Vitamina B12
- Riboflavina



En la leche materna aumenta la concentración de ácidos grasos poliinsaturados



Adicionalmente a lo anterior:

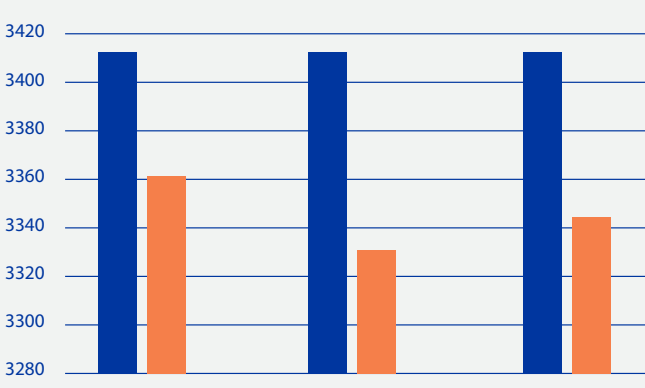
Se ha observado que el consumo de leche de vaca durante el embarazo aumenta la producción del Factor de crecimiento semejante a la insulina tipo I (IGF-I) en la madre, lo que a su vez propicia un mayor paso de nutrientes hacia la placenta; fenómeno que conlleva a aumentar de igual manera la producción y biodisponibilidad del IGF-I en el feto, lo que deviene en un mayor crecimiento en la estatura

Principales resultados

■ Sí consume ■ No consume

Mejora peso corporal al nacimiento

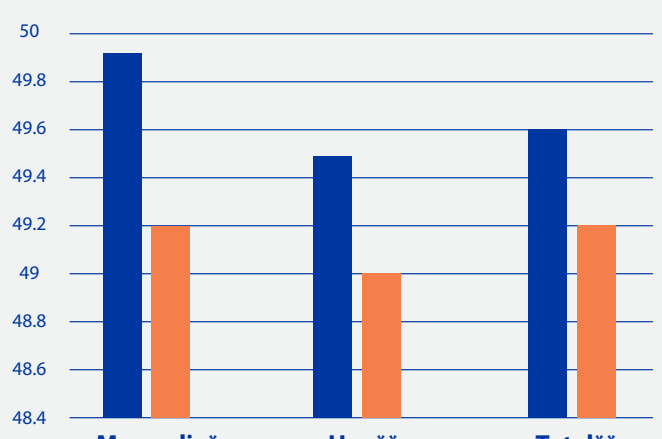
Figura 1. Peso corporal al nacimiento según consumo de leche de vaca durante el embarazo y grupo étnico



*P=0.03
**P=0.03
***P=0.01
*Mongolia: Sí consume (n=465)
No consume (n=557)
**Han: Sí consume (n=449)
No consume (n=545)

Mejora estatura al nacimiento

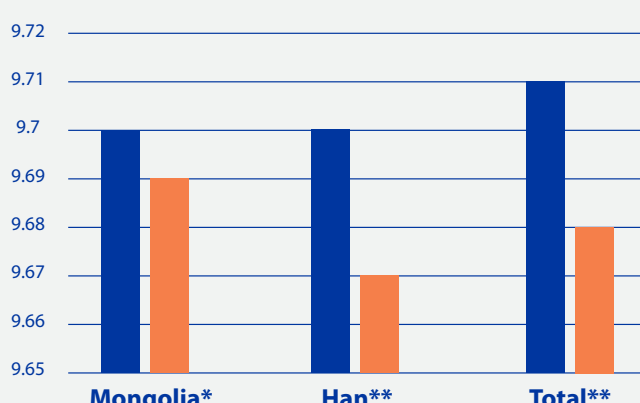
Figura 2. Longitud al nacimiento según consumo de leche de vaca durante el embarazo y grupo étnico



*P=0.01
**P=0.08
***P=0.04

Mejora puntaje Apgar al nacimiento

Figura 3. Puntaje Apgar al nacimiento según consumo de leche de vaca durante el embarazo y grupo étnico



*P=0.38
**P=0.42
***P=0.28

Conclusiones

El consumo de leche de vaca durante el embarazo mejora el crecimiento en estatura del recién nacido. Diversas instancias internacionales sugieren que el consumo de leche de vaca durante el embarazo debe ser considerado como una práctica común aceptada por los profesionales de la salud de suplementación.