

# La dieta de la madre meses antes del embarazo influye en la salud del/la bebé

escrito por Helena Prieto | abril 25, 2018



pxhere

Según un estudio publicado en la revista científica *The Lancet*, la dieta que la madre tiene durante meses antes de la concepción influye en la salud del/la recién nacido/a. La investigación [\*Before the beginning: nutrition and\*](#)

[lifestyle in the preconception period and its importance for future health](#), liderado por Judith Stephenson, investigadora y profesora de la University College London (Reino Unido), ha recogido evidencias sobre cómo la salud de la madre puede afectar en la salud de los/las bebés e incluso afectar a varias generaciones.

En el desarrollo de la investigación se ha explorado el grado de planificación de la concepción así como el estado de salud de los progenitores en países de ingresos bajos, medianos o altos. Los principales factores detectados en detrimento de la salud de los/las recién nacidos/as son la obesidad y la desnutrición. La diferencia entre los países de mayores y menores ingresos está difuminada, pues en ninguno de los dos casos, y con especial incidencia en edades adolescentes, las dietas alcanzan las mínimas cantidades nutricionales requeridas.

Pese a que este hábito puede corregirse con la ingesta de suplementos de micronutrientes durante el periodo del embarazo, la salud de los y las bebés ya se ve influenciada. En la otra cara de la moneda, en relación con la planificación de los embarazos, el estudio asocia un patrón de hábitos saludables durante los meses previos a la concepción en mujeres que sí han planificado el embarazo.

Desafortunadamente, el conocimiento de las consecuencias de la salud maternal en la infantil, e incluso de las futuras generaciones, es aún desconocido por parte de la mayoría de la población. El estudio pone de relieve la necesidad de mayor formación y sensibilización sobre la salud maternal en los meses previos al embarazo poniendo el foco en la nutrición, pero sin dejar a un lado el tabaquismo, el consumo de drogas o de alcohol. Además, los y las agentes de la salud deben establecer mecanismos que les permitan identificar a mujeres que planifiquen un embarazo para

poder proporcionarles este conocimiento.