

BOLETIN DE PRENSA

Boletín No. 3441
Ciudad Universitaria, 19 de junio de 2020.

Destacan importancia de lactancia materna en tiempos del Covid-19

La leche materna es la mejor protección para los niños y en tiempos de pandemia mucho más, porque contiene anticuerpos específicos contra los virus a los que estamos expuestos, destacó la docente de la Facultad de Nutrición, Ana Lucía Rodríguez Ríos.

Con el tema *Alimentación de la madre lactante*, la académica participó el pasado 18 de junio en el ciclo de videoconferencias *Estrategias de acción para el bienestar psicosocial en tiempos del Covid-19*, organizado por el Centro de Investigación Transdisciplinar en Psicología (CITPSI), de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM).

Ana Lucía Rodríguez, explicó que de acuerdo con las más recientes investigaciones, el Covid-19 no se transmite a través de la leche materna y ésta permite un menor riesgo de infecciones.

“Ahora más que nunca hay que motivar a que la madre siga lactando, eso evitará el contagio del coronavirus en el bebé y si se enferma, ayuda a que sea de corta duración o menos grave, al estar protegido con los anticuerpos de la leche materna”, aseguró.

Para evitar riesgos, tanto en la madre como en el menor, la madre debe usar cubrebocas y limpiar el lugar donde amamanta, así como llevar una alimentación extraordinaria en valor nutricional que permita generar leche suficiente y de calidad para el bebé.

Para mejorar un buen estado nutricional durante la lactancia, Rodríguez Ríos, recomienda aumentar el consumo de calorías y la ingesta de nutrientes en la madre, “porque en la lactancia la mujer gasta 500 Kilocalorías al día para la producción de leche, eso equivale a hacer mucho ejercicio, por eso esta práctica ayuda a perder peso”.

Finalmente, la académica recomendó seguir una dieta con cinco comidas al día que incluyan los diversos grupos de alimentos: frutas, verduras, leguminosas y productos de origen animal, además de incluir grasas insaturadas, porque ayudan a afrontar la lactancia sin deficiencias.

Por una humanidad culta
Una Universidad de excelencia