

# INMA Valencia

## Boletín nº 3

Diciembre 2006

Estimad@s madres, padres y niñ@s INMA:

Una vez más, nos ponemos en contacto con vosotr@s mediante el boletín del Proyecto INMA Valencia. Esta vez, con el objetivo de contaros algunos de los resultados que hemos obtenido de los cuestionarios que se os pasó durante el embarazo. Concretamente de la dieta que habéis seguido en ese momento.

A su vez, os mostramos un resumen del estado actual de vuestra visita al hospital la Fe y la del personal del proyecto a vuestras casas. Ambas visitas os las explicamos con detalle en el anterior boletín.

Aprovechamos para agradeceros vuestra participación, sin ella el proyecto no podría ser posible, y para desearos que paséis unas felices fiestas navideñas.

Un cordial saludo

Proyecto **IN**fancia y **ME**dio**A**mbiente



# NUTRICIÓN

La **dieta durante el embarazo** tiene un papel fundamental, no sólo para la salud de la madre, sino también en el crecimiento y desarrollo del feto y del niño.



En el proyecto INMA estudiamos sobre todo:

- Papel de los **ácidos grasos esenciales** (omega 3, omega6, trans)
- Papel del **ácido fólico**
- Papel de las **vitaminas antioxidantes**: vitamina A, C, E y carotenoides
- Papel del **yodo**

**Ingesta media** de raciones por grupos de alimentos entre las **mujeres** embarazadas participantes del INMA Valencia:

**Lácteos**: 3 al día

**Huevos**: 3 a la semana

**Carnes (todo tipo)**: 1 al día

**Pescados (incluye los mariscos)**: 4 a la semana

**Verduras y hortalizas**: 3 al día

**Fruta**: 2 al día

**Pan, pasta**: 4 a la semana

**Cereales, maíz, arroz**: 5 a la semana

Respecto al **consumo diario** de frutas y verduras recomendado en la campaña **"5 al día"** (3 piezas de fruta y 2 raciones de verduras al día), un **45%** de las mujeres consumen **menos de 2 raciones de verduras** al día y un **80%** de mujeres consumen **menos de 3 raciones de fruta** al día

## CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

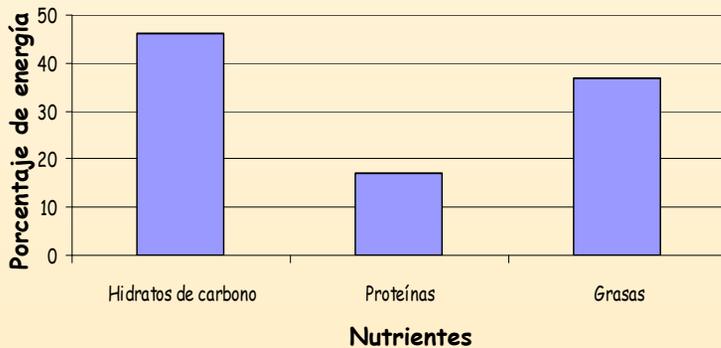
- Elija una dieta rica en alimentos de **origen vegetal**: cereales, legumbres, verduras y frutas.
- Coma gran cantidad de **frutas y verduras**: **"cinco al día"**.
- Haga una alimentación **variada**.
- **Reduzca** el consumo de **grasas**, especialmente las saturadas, el colesterol y las "trans" (aceites vegetales parcialmente hidrogenados). Consuma aceite de oliva virgen (o virgen extra).
- Mantenga un adecuado **peso corporal**.
- **Reduzca** la ingesta de **sal**.
- **No consumir alcohol** o reducir el consumo por debajo de los límites de riesgo.

# Además de una alimentación saludable conviene:

Realizar actividad física con regularidad



## Porcentaje de calorías que aportan los nutrientes



El consumo medio de calorías es de **2358 calorías** al día en el **primer trimestre** del embarazo

Se recomienda en población adulta que los **hidratos de carbono** aporten el **50-55%** de las calorías, las **proteínas** el **13-15%** y las **grasas** el **30%**.

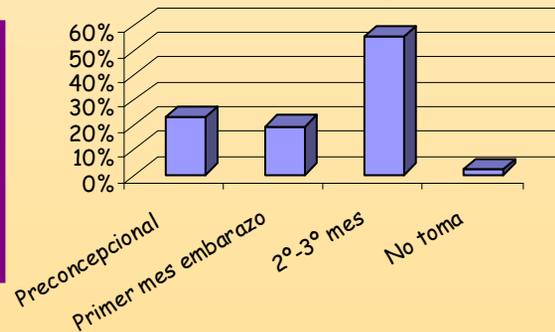
En la cohorte se consumen **proteínas** y **grasas** ligeramente por **encima** de las recomendaciones.

## Consumo de suplementos de ácido fólico durante el primer trimestre de embarazo

Para la prevención de los **Defectos del Tubo Neural**, se recomienda la administración de **suplementos de fólico** desde al menos **un mes antes de la gestación** y durante el **primer trimestre** del embarazo

Aunque el **98%** de las embarazadas del estudio **INMA** en Valencia toman suplementos de fólico durante el **primer trimestre** del embarazo, sólo un **23,2%** lo inicia **antes** de quedarse embarazada

### Inicio consumo suplementos



## ¿Qué son los **ácidos grasos trans**?

Son las **grasas parcialmente hidrogenadas**, se obtienen mediante un **proceso industrial** para dar estabilidad a las grasas y evitar que se enrancien. Los trans pueden ser **perjudiciales** para la salud y deben de **evitarse** en lo posible en la alimentación diaria. En general la fuente de trans son los **alimentos procesados y precocinados**.

En el estudio **INMA** el consumo de este tipo de grasas es **pequeño**, representando el **0,35%** de la energía aportada por las grasas, cuando la **recomendación** es de no consumir **más del 1%**.

Edades { 82 niñ@s tienen menos de un año  
458 niñ@s están entre el 1er y 2º año  
171 niñ@s tienen más de dos años

## Visita a la Fe:

Como muchas de vosotras ya sabéis, una persona del Proyecto INMA os llama por teléfono para concretar un día para que acudáis con vuestros hijos e hijas al Hospital la Fe para una revisión pediátrica, psicológica y para cumplimentar unos cuestionarios.

631 niños y niñas pertenecientes al proyecto han acudido ya a su cita en la Fe  
80 niños y niñas faltan por acudir

Si todavía no habéis sido citados en breve se pondrán en contacto con vosotras

## Visita del personal del proyecto a vuestras casas:

Se está yendo a vuestras casas para pasaros un cuestionario ambiental sobre el primer año de vida de vuestro hijos/as, y en más de la mitad, se está instalando unos sencillos muestreadores pasivos de la calidad del aire que permanecerán en vuestras casas durante 14 días.

Actualmente 629 de vosotras ya habéis contestado el cuestionario ambiental, en 241 de vuestras casas se han instalado los muestreadores ambientales y todavía faltan por visitar 97 casas.



## FINANCIACIÓN

Este proyecto está financiado por el Ministerio de Sanidad, Red de Investigación Temática "Infancia y Medio Ambiente" (03/176), por la Consellería de Sanidad de la Generalitat valenciana (PI017/2003) y por el Fondo de Investigación Sanitaria 03\_1615, 04\_1509, 04\_1112, 05\_1079.



**DÓNDE ESTAMOS**  
Hospital Universitario La Fe  
Planta 11 Pabellón Materno-Infantil  
Avda Campanar s/n  
Teléfono: 963862700 ext 50915  
E-mail: inma\_lafe@gva.es

Más información:

<http://www.infanciaymedioambiente.org>