



▶ AF EN NUTRICIÓN Cada vez son más las consultas en la oficina de farmacia de mujeres que quieren recuperar la figura justo después de dar a luz, pero los expertos aconsejan hacerlo transcurridos varios meses para no perjudicar al niño

Perder peso después del parto no es aconsejable para la lactancia

JOANNA GUILLÉN VALERA

joanna.guillen@correo.farmacautico.com
El hecho de que se dispense el test de embarazo en las oficinas de farmacias convierte al farmacéutico en el primer profesional sanitario que sabe cuándo una mujer está embarazada y que puede dar las primeras recomendaciones necesarias para llevar su embarazo con los menores problemas posibles. Para Paz González, farmacéutica de Madrid experta en Nutrición y participante en las jornadas *Seguimiento nutricional en la oficina de farmacia*, organizadas por la Real Academia Nacional de Farmacia, el COF de Madrid y el Instituto Tomás Pascual y celebradas la semana pasada en Madrid, "aunque lo primero que debe hacer el boticario es informar de las recomendaciones básicas, como ir al ginecólogo y aumentar el consumo de yodo y ácido fólico, el farmacéutico debería ir más allá y hacer un seguimiento nutricional de la gestante".

¿PRIMERO ES EL BEBÉ

En su opinión, es importante informar además de las características biológicas que sufrirá la madre durante la gestación, como la ganancia de peso, que deberá ser progresiva y entre 10 y 12 kilos. En este sentido, Pilar León, vocal de Alimentación del COF de Madrid, recuerda que "cada vez son más abundantes las consultas de embarazadas



M. González, del COF de Madrid; P. González, P. León, del COF de Madrid, A. M^a Pascual, de la RANF; A. García, del COF de Madrid; B. Castro, del Instituto Tomás Pascual; F. del Pozo, experta en Nutrición, y N. Amarilla, en la jornada de nutrición celebrada la semana pasada en Madrid.

COMO RECORDATORIO

Algunos consejos que se pueden dar a la embarazada sobre la alimentación y su conservación:

¿Cómo se conserva la leche materna?

A temperatura ambiente la leche madura se conserva entre 6 y 10 horas y el calostro (la leche de los primeros días) hasta 12 horas; en el frigorífico se mantiene entre 24 y 72 horas, y en el congelador hasta 6 meses.

¿Cuándo se puede empezar la alimentación complementaria?

A partir del cuarto y sexto mes se pueden añadir alimentos distintos a la leche, empezando por los cereales sin gluten. Las papillas de verduras y de frutas comenzarán entre el quinto y sexto mes, con carne entre el sexto y el séptimo, con pescado entre el noveno y décimo, y la yema de huevo a partir de los once meses.

Fuente: M^a Paz González, farmacéutica de Madrid.

preocupadas por el peso y por recuperar su figura justo después de dar a luz". Para ellas, aconseja informarles de que lo prioritario es el bebé y su alimentación y que no deben descuidarla

por la calidad de la lactancia".

Aunque las recomendaciones alimentarias que hay que tener en cuenta durante el embarazo son de sobra conocidas por todos

de la leche materna para el bebé y la madre con el fin de que decida cuál es la mejor opción. Entre otros beneficios, se puede decir que el útero vuelve antes a su tamaño y que la pérdida de peso es más rápida cuando la madre opta por dar el pecho.

CONSULTAS FRECUENTES

La alimentación complementaria de los niños es otro de los asuntos más consultados por las madres. Saber cuándo es recomendable introducir otros alimentos (ver cuadro adjunto), cómo hay que actuar cuando el niño no quiere comer (con paciencia, ya que el niño está acostumbrado a sacar la lengua instintivamente y rechaza la comida) o cómo se pueden hacer más apetecibles los alimentos (salteando o rehogando las verduras antes de triturarlas, por ejemplo) son cuestiones comunes e importantes, pero también hay que pensar en la hidratación del bebé.

En este sentido, "es importante explicarle a la madre que no vale cualquier agua, que debe utilizar la de mineralización más baja y siempre la misma marca, para evitar problemas digestivos", explica. "Una vez abierta la botella", continúa, "ésta deberá conservarse en la nevera para evitar microbios". En el caso de utilizarla del grifo deberá hervirse previamente durante un minuto como máximo.

"Sin el título de grado en Nutrición sólo se puede recomendar"

J. G. V. "Para tener las espaldas cubiertas y evitar problemas legales en relación a la elaboración de dietas por parte del farmacéutico es necesario el título de grado en Nutrición". Es la opinión de Pilar León, vocal de Alimentación del COF de Madrid, quien además recuerda que los máster en esta especialidad y los cursos de formación profesional no le otorgan al farmacéutico la libertad legal para hacer dietas personalizadas.

A la espera de una resolución que avale al farmacéutico en este sentido, como ocurre en Valencia, León aconseja al que quiera elaborar dietas y cobrar por ellas, sacarse el grado, tal y como señala la ley. Aunque, como recuerda Nuria Amarilla, delegada de European Pharmaceutical Law Group y responsable del Área de Salud Alimentaria, "si existe la posibilidad de recomendar dietas elaboradas por otros profesionales que dispongan del título, aunque éstas estén recogidas en publicaciones, o contratar a nutricionistas para que hagan las dietas personalizadas en su farmacia". Como señala Pilar, "en estos casos, sólo se hará para gente sana y nunca con patologías, incluida la obesidad".