



▶ 18 Julio, 2015

EN BREVE

MAHALIE STACKPOLE

Subrayan el valor de la dieta mediterránea en el embarazo

NUTRICIÓN. El jefe del servicio de endocrinología y nutrición del Hospital Quirón Málaga, el doctor José Manuel García Almeida recomienda llevar una dieta Mediterránea durante y después del embarazo, ya que mejora la salud futura del bebé durante su desarrollo y crecimiento, y ayuda a prevenir enfermedades. “Durante el embarazo y la lactancia las necesidades nutricionales de la mujer son mayores que en otros momentos. Por eso, la dieta debe suministrar todos los elementos necesarios para el desarrollo del feto y del bebé”, expone el doctor. Según apunta el médico, investigaciones recientes señalan que “si la alimentación de la madre en el embarazo sigue un patrón mediterráneo los niños tendrán una mejor salud en su desarrollo y crecimiento, previniendo enfermedades como la diabetes del adulto o el desarrollo de patologías cardiovasculares”.