

Valencia, martes 9 de septiembre de 2025

La dieta rica en fibra y proteína vegetal muestra beneficios sobre la salud de las mujeres lactantes y sus bebés

- El Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos del CSIC y la Universitat de Barcelona colaboran en dos estudios que refrendan los efectos positivos de una dieta similar a la mediterránea
- Según ambos trabajos, esta dieta mejora la función intestinal, la respuesta del sistema inmune y la composición de la microbiota de la madre, y refuerza la respuesta inmunitaria de los recién nacidos



Una dieta materna rica en proteínas vegetales y fibra favorece un microbioma infantil más saludable.
/Freepik

La alimentación con una dieta similar a la mediterránea, rica en proteínas vegetales, fibra y grasas saludables, durante el embarazo y la lactancia ayuda a mejorar la salud de las mujeres gestantes y lactantes, así como la de sus bebés. Es una de las principales conclusiones de dos investigaciones coordinadas por el Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos (IATA), del Consejo Superior de Investigaciones Científicas

(CSIC), y el Institut de Recerca en Nutrició i Seguretat Alimentària de la Universitat de Barcelona (INSA-UB). Ambos trabajos, publicados en la revista *eBiomedicine*, describen cómo este tipo de alimentación influye directamente en la inmunidad materna, mejora el metabolismo de las grasas, favorece la recuperación fisiológica tras el parto y modula la composición de la microbiota intestinal y su papel en la protección del recién nacido frente a infecciones.

En el primer estudio, el personal investigador comparó el efecto de dos dietas distintas consumidas por las madres durante la gestación y la lactancia. La primera, similar a la dieta mediterránea, se caracterizaba por un alto contenido en fibra como la inulina (una fibra vegetal presente en alimentos como el ajo, la alcachofa o el puerro), con predominio de proteínas de origen vegetal y enriquecida con aceite de pescado. La segunda representaba un patrón nutricional similar al de la dieta occidental, con mayor contenido en proteínas y grasas de origen animal.

Tras el análisis de muestras biológicas para evaluar el impacto de cada dieta, los resultados mostraron que la primera tenía efectos beneficiosos sobre el metabolismo lipídico (procesos del cuerpo para utilizar las grasas), la composición de la microbiota (el conjunto de microorganismos que habita en el intestino), y la respuesta inmunitaria durante el embarazo y la lactancia.

“Mantener este patrón dietético durante la lactancia, además, parece revertir de forma eficaz los cambios fisiológicos asociados al embarazo, favoreciendo la respuesta inmunitaria y previniendo la acumulación de grasa”, explica **Francisco J. Pérez-Cano**, autor del artículo y director del INSA-UB.

Reforzar las defensas

El segundo trabajo, centrado en el impacto de este patrón alimentario sobre el sistema inmunitario del bebé, destaca el efecto de la dieta materna en la reducción de la incidencia y la gravedad de las infecciones durante los primeros meses de vida, gracias, entre otros, a su influencia en la microbiota intestinal. Los resultados señalan que estas dietas modulan los componentes defensivos de la leche materna, como la inmunoglobulina A (IgA), y favorecen el desarrollo de la microbiota neonatal, que ayuda a reforzar las defensas del recién nacido frente a posibles infecciones.

“La dieta condiciona la calidad inmunológica de la leche materna y modifica la composición del microbioma, lo que tiene un papel clave en su protección frente a patógenos”, afirma **M. Carmen Collado**, investigadora del IATA-CSIC y autora de los dos trabajos.

“Comprender cómo influye la dieta materna en la fisiología tanto de la madre como del bebé es fundamental, ya que sus efectos impactan en la salud a corto y largo plazo de ambos”, argumenta la profesora **María José Rodríguez Lagunas**, investigadora del Departamento de Bioquímica y Fisiología de la Universidad de Barcelona y autora de ambos trabajos. “Sin embargo, existe una notable falta de investigaciones que analicen en profundidad los mecanismos implicados, especialmente aquellos que podrían favorecer la recuperación fisiológica de la madre tras el parto”, añade.

Nutrición en el embarazo

Una dieta equilibrada, junto con un estilo de vida saludable y hábitos diarios adecuados, es fundamental para mantener un buen estado de salud durante el embarazo. Por ello, establecer pautas nutricionales en esta etapa, así como durante la lactancia y las primeras semanas de vida del bebé resulta clave para el bienestar tanto de la madre como de los recién nacidos.

“Existen muchas incógnitas sobre los mecanismos por los que la dieta materna influye en la salud madre-hijo, especialmente en lo referente a la recuperación postparto. Comprenderlos nos permitirá establecer guías nutricionales más precisas y mejorar las recomendaciones basándonos en evidencia científica”, concluye el equipo de trabajo.

Ambos estudios han sido posibles gracias a la colaboración de dos centros de excelencia, reconocidos con los sellos Severo Ochoa (IATA-CSIC) y María de Maeztu (INSA-UB), y refuerzan la idea de que la nutrición materna es una herramienta poderosa para mejorar la salud presente y futura de madres e hijos.

Rio-Aige, Karla et al. **A diet rich in fibre and vegetable protein during gestation and lactation shapes maternal immunity, intestinal microbiota and lipid metabolism.** *eBiomedicine*. DOI: [10.1016/j.ebiom.2025.105784](https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2025.105784)

Rio-Aige K, Selma-Royo M, Cabrera-Rubio R, González S, Martínez-Costa C, Castell M, Rodríguez-Lagunas MJ, Collado MC, Pérez-Cano FJ. **Maternal diet shapes infant microbiota and defensive capacity against infections in early life via differential human milk composition.** *eBiomedicine*. DOI: [10.1016/j.ebiom.2025.105850](https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2025.105850)

CSIC Comunicación – Comunidad Valenciana

comunicacion@csic.es