

6. Conclusiones y recomendaciones

6.1 Conclusiones

Se puede concluir que el amaranto representa una alternativa para mejorar la producción y calidad de leche materna, con ello se acepta la hipótesis alternativa planteada al inicio del estudio. La cantidad de 20 g de amaranto durante un mes fue suficiente para poder apreciar cambios en composición y producción de leche materna. El efecto positivo del amaranto sobre la producción de leche materna es muy importante ya que resulta una herramienta clave, además de ser muy accesible y económica para la promoción de la lactancia materna exclusiva.

Con relación a los valores iniciales de proteínas en ambos grupos se pudo observar que la mayoría no se encontraban dentro del rango establecido en las tablas de referencia, esto se puede deber a que dichas tablas no se han realizado en población mexicana y con ello muchos factores socio ambientales y genéticos pueden influir en los resultados. A su vez la población analizada fue de escasos recursos y por lo tanto no tenían acceso a todos los grupos de alimentos, por ello su alimentación no cumplía en su totalidad con sus requerimientos nutricios.

El incremento del volumen y contenido de proteínas se atribuye al consumo constante de 20 g de amaranto durante un mes, debido a que el grupo muestra aumento 2 veces más su volumen y con relación al contenido de proteínas fue un aumento entre 1 a 2.8 veces más que su valor inicial. En cambio, el grupo control se mantuvo constante en el volumen al inicio y final del estudio. Con relación a su contenido de proteínas se observó un incremento menor al grupo muestra ya que el intervalo de incremento del contenido de proteínas del grupo control fue únicamente de 1 a 1.3 veces más que su valor inicial. Debido a los resultados positivos con relación al aumento de volumen y concentración de proteínas en el grupo muestra, se podría considerar al amaranto como un galactogogo natural.

El bajo incremento del contenido de proteínas del grupo control es debido a que la leche va cambiando su composición dependiendo de los requerimientos nutricios del bebé. El hecho de que los valores del contenido de proteínas en ambos grupos

no se encuentren dentro del rango de las tablas de referencia existentes, no significa que la leche producida por el grupo del estudio sea de mala calidad o que los bebés se encuentren en desnutrición; si no que nos ayuda a observar que no todas las poblaciones se pueden basar en las tablas de referencia ya que fueron realizadas en una población diferente, varios factores genéticos de cada población y zona, pueden estar influyendo en el contenido nutrimental de la leche materna.

6.2 Recomendaciones

Para estudios posteriores se recomendaría usar el amaranto en combinación con alguna otra semilla como el ajonjolí; realizar alegrías con ambos ingredientes, para poder observar si los resultados son mayores que los obtenidos únicamente con el amaranto. También implementar el estudio en una población mayor para poder apreciar mejor el incremento del volumen y proteínas. Tener un grupo más controlado y aplicar el experimento durante un tiempo mayor aumentando significativamente la cantidad de amaranto proporcionado a las mamás, para poder apreciar mejores resultados. Realizar estudios bioquímicos para poder conocer más a fondo el estado nutricional de las madres y poder hacer una valoración nutricional más completa.