

La lactancia proporciona al bebé los nutrientes que promueven su crecimiento y salud. Las madres lactantes necesitan más calorías. Casi todas las madres necesitan comer 400-500 calorías por día más de las que tenía su dieta antes del embarazo. Después de empezar a darle otros alimentos al bebé cuando tenga 6 meses, es posible que produzca menos leche y entonces podrá reducir su ingesta de calorías. Continúe amamantando a su bebé hasta que tenga 12 meses. Evite bajar de peso muy rápido. No siga dietas drásticas o que estén de moda en el momento; estas dietas no tienen un buen balance de los nutrientes importantes que usted y su bebé necesitan.

### Alimentos Que Debe Comer

Concéntrese en elegir opciones saludables para ayudar a estimular la producción de leche.

- Coma una variedad colorida de frutas y vegetales todos los días.
- Procure que la mitad de los granos que come sean integrales.
- Elija productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, ya que son una buena fuente de calcio y vitamina D.
- Incluya alimentos con proteínas bajas en grasa, como carne de aves, pescado, huevos, lácteos, frijoles, nueces y semillas.
- Comer una variedad de alimentos diferentes durante la lactancia cambiará el sabor de la leche materna. No es necesario que evite alimentos muy condimentados o que producen gases.
- El ácido docosahexaenoico (DHA) es un importante ácido graso omega 3, necesario para el crecimiento del cerebro. Para aumentar el DHA en su leche materna, coma pescado con bajo contenido de mercurio o alimentos fortificados con DHA. Las mejores fuentes de DHA son salmón, pescado azul, róbalo, trucha, platija y atún de aleta amarilla.
- Coma una cantidad adecuada de alimentos ricos en vitamina D. Asegúrese de tomar 600 unidades internacionales de vitamina D por día.
- Su proveedor de servicios de salud puede recomendar un multivitamínico o que siga tomando sus vitaminas prenatales.

### Líquidos

- Las madres lactantes necesitan más líquidos.
- Beba 12 vasos de ocho onzas por día, antes de sentir sed.
- Sugerencia: Tenga un vaso de agua a la mano cuando amamante a su bebé.

Si tiene preguntas sobre la nutrición de su bebé, comuníquese con su médico, personal de apoyo a la lactancia o dietista registrado.

### Referencias

1. **Academy of Nutrition and Dietetics. Breastfeeding Nutrition Therapy 2016.** [www.NutritionCareManual.org/client\\_ed.cfm?ncm\\_client\\_ed\\_id=32](http://www.NutritionCareManual.org/client_ed.cfm?ncm_client_ed_id=32). Consultado el 14 de diciembre de 2016.
2. **Mayo Clinic. Breastfeeding nutrition: Tips for moms 2015.** [www.MayoClinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breastfeeding-nutrition/art-20046912](http://www.MayoClinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breastfeeding-nutrition/art-20046912). Consultado el 14 de diciembre de 2016.
3. **United States Department of Agriculture. Tips for Breastfeeding Moms 2013.** [wicworks.fns.usda.gov/wicworks/Topics/BreastfeedingFactSheet.pdf](http://wicworks.fns.usda.gov/wicworks/Topics/BreastfeedingFactSheet.pdf). Consultado el 14 de diciembre de 2016.
4. **Children's Hospital of Philadelphia. Diet for Breastfeeding Mothers 2012.** [www.Chop.edu/pages/diet-breastfeeding-mothers](http://www.Chop.edu/pages/diet-breastfeeding-mothers). Consultado el 14 de diciembre de 2016.
5. **Mennela J., Alcohol's Effect on Lactation. National Institutes of Health.** [pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh25-3/230-234.htm](http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh25-3/230-234.htm). Consultado el 14 de diciembre de 2016.

# Nutrición para Madres Lactantes





### Lo Que Debe Evitar

- **Alcohol:** Espere a consumir bebidas alcohólicas hasta que su bebé tenga 3 meses, y espere por lo menos de dos a tres horas después de tomar una sola porción de una bebida alcohólica antes de amamantar. Una porción de alcohol equivale a 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino o 2 onzas de licor.
- **Cafeína:** Limite las bebidas con cafeína (café, té, refrescos, o bebidas energéticas) a no más de dos tazas (8 onzas) por día.
- **Tés herbales:** Tome los té herbales con precaución y consulte a su proveedor de servicios de salud.
- **Pescado:** Coma 8-12 onzas de pescados y mariscos por semana. Evite los pescados que tienen alto contenido de mercurio, entre ellos, el pez espada, la caballa, el tiburón y el blanquillo. Limite el atún blanco albacora a 6 onzas por semana.
- **Otras cosas que debe evitar:** Tabaco, drogas callejeras y remedios o suplementos herbales. Hable con su proveedor de servicios de salud sobre todos los remedios y suplementos herbales para asegurarse de que pueda tomarlos sin riesgo para usted y su bebé.

### Dieta Vegetariana

- Las dietas vegetarianas y la lactancia pueden ser saludables.
- Elija alimentos ricos en hierro, proteína y calcio. Las buenas fuentes de hierro incluyen lentejas, cereales enriquecidos, productos integrales, guisantes, vegetales de hoja verde oscuro y frutas secas.
- Para proteína, considere los productos lácteos o fuentes vegetales, como los productos de soja y sustitutos de carne, legumbres, lentejas, nueces, semillas y granos integrales.
- Las buenas fuentes de calcio incluyen productos lácteos y vegetales de hoja verde oscuro. Otras opciones incluyen productos fortificados con calcio, como jugos, cereales, leche de soja o almendra, y tofu.
- Asegúrese de comer fuentes de hierro y zinc, como frijoles, tofu, frutas secas, nueces, semillas y productos lácteos.
- Si evita todos los productos animales (dieta vegana), necesita tomar un suplemento de vitamina B12 para asegurarse de que su bebé no desarrolle deficiencia de vitamina B12.

### Necesidades Nutricionales Diarias

Grupos de Alimentos	Lactancia	Ejemplos de Alimentos Recomendados		Ejemplos de Porciones
<b>Productos lácteos</b>	3 vasos por día	Yogur bajo en grasa Leche sin grasa (descremada) Leche baja en grasa (1%)	Queso reducido en grasas o queso cottage	1 vaso de leche 8 onzas de yogur 1½ onzas de queso
<b>Vegetales</b>	3 tazas por día o más	Brócoli Zanahorias Hojas verdes cocidas (berza, col verde, hojas de nabo)	Espinacas Batatas Tomates Calabaza de invierno	1 taza de vegetales crudas o cocidas 2 tazas de verduras de hoja crudas 1 vaso de jugo de vegetales
<b>Fruta</b>	2-3 tazas por día o más	Manzanas Plátanos Melón Melón verde	Mangos Naranjas o jugo de naranja Peras, ciruelas	1 taza de fruta 1 vaso de jugo de fruta al 100% ½ taza de frutas secas
<b>Granos</b>	8 onzas por día	Arroz blanco/integral Cereales fortificados listos para comer Cereal cocido fortificado (avena o sémola)	Pan integral Pasta de trigo Quinoa	1 rebanada de pan 1 taza de cereal listo para comer ½ taza de pasta cocida, arroz o cereal ½ panecillo, bagel pequeño o English muffin
<b>Proteína</b>	6-7 onzas por día	Carne de res baja en grasa, pollo, pavo, cordero y cerdo Huevos Frijoles y guisantes deshidratados cocidos	Nueces y semillas Camarones, almejas, ostiones y cangrejo Salmón, halibut, bacalao, trucha, arenque y tilapia	1 onza de carne baja en grasa, carne de aves o mariscos 1 huevo ¼ taza de tofu ¼ taza de frijoles cocidos ½ taza de nueces sin sal 1 cucharadita de mantequilla de maní