



NUTRICIÓN PARA LA LACTANCIA

Su leche es el mejor alimento para su bebé, incluso si no come perfectamente todos los días. Sin embargo, la alimentación saludable es importante para usted. Necesita comer bien para sentirse bien, tener más energía y mantenerse saludable. Pruebe estos consejos de alimentación saludable:

- Haga que la mitad de su plato sean frutas y verduras. Incluya verduras de color verde oscuro, rojo y anaranjado.
- Procure que al menos la mitad de los granos que coma sean granos integrales. Pruebe la avena, el pan integral y el arroz integral.
- Cambie a leche, yogur o queso bajos en grasa o sin grasa.
- Varíe su proteína. Elija mariscos, carne baja en grasa y aves, huevos, frijoles y chícharos, productos de soya, y nueces y semillas sin sal.
- Beba agua cuando tenga sed. Una sugerencia común es tomar un vaso de agua cada vez que dé el pecho. Es importante mantener la hidratación, pero los líquidos adicionales no aumentarán su suministro de leche. Limite las bebidas con azúcares agregados, como los refrescos y las bebidas (drinks) de frutas.
- Coma 3 comidas y de 2 a 3 tentempiés durante el día. Visite myplate.gov para obtener consejos adicionales y otras ideas de comidas y tentempiés.

¿DEBERÍA TOMAR UN SUPLEMENTO?

Los suplementos de vitaminas y minerales no deben reemplazar la alimentación saludable, pero la mayoría de los proveedores de atención médica recomiendan continuar con una multivitamina durante la lactancia.

Algunas personas pierden mucha sangre durante el parto. La pérdida de sangre afecta sus reservas de hierro y puede sentirse más débil o con más cansancio. Para ayudar a su cuerpo a recuperarse:

- Coma alimentos con alto contenido de hierro como carnes rojas, de cerdo y aves, mariscos, frijoles, verduras de hojas verdes oscuras como la espinaca y cereales integrales.
- Los alimentos con vitamina C ayudan a que el cuerpo absorba el hierro. Coma frutas y verduras que tengan más vitamina C, como naranjas, fresas, jugo 100 % de frutas, brócoli, jitomates y pimientos.



¿DEBERÍA EVITAR CIERTOS ALIMENTOS?

Cada bebé es diferente. La mayoría de las personas pueden comer lo que quieran mientras dan el pecho. Algunas descubren que ciertos alimentos parecen afectar a su bebé.

Si nota un patrón, trate de mantener un registro exacto de lo que come y cómo responde su bebé, entonces hable con el proveedor de atención médica de su bebé.

¿PUEDO TOMAR ALCOHOL?

El alcohol sí pasa a su leche. Evite tomar regularmente o mucho una sola vez. Tomar una o dos copas de manera ocasional está bien. Espere al menos 2 horas si tomó una bebida (o 4 horas si tomó dos) antes de dar pecho a su bebé. Si planea tomar más, hable con su proveedor de atención médica.

Tomar demasiado afecta la forma en la que cuida a su bebé y puede impedir que responda a las necesidades de su bebé.

¿QUÉ PASA CON LA CAFEÍNA?

Es mejor limitar la cantidad de cafeína que consume durante la lactancia. Limite su consumo a una o dos tazas de cafeína al día, más de eso puede afectar el estado de ánimo y sueño de su bebé.

¿QUÉ MEDICINAS PUEDO TOMAR?

Puede tomar ciertos medicamentos durante la lactancia, pero no todos. Casi todos los medicamentos pasan a su leche en pequeñas cantidades.

La mayoría no tiene ningún efecto en su bebé y pueden usarse durante la lactancia. Siempre hable con su proveedor de atención médica/farmacéutico o el de su bebé acerca de los medicamentos que está usando durante la lactancia.

➤ **SUGERENCIA:** ⬅

Para preguntas adicionales visite [Lactancia Materna](#), o hable con un dietista registrado o con su proveedor de atención médica.

