

Nutrición durante la lactancia

¡Felicitaciones por su decisión en amamantar! Una dieta balanceada y saludable es siempre importante durante su vida. Cuando usted amamanta usted necesita consumir 300 a 500 calorías extras diariamente. Si necesita ayuda para escoger los alimentos saludables visite ChooseMyPlate.gov.



Siga estas guías para una dieta sana y balanceada durante la lactancia:



Pruebe la leche sin grasa o 1%

Ambas tienen la misma cantidad de calcio y otras vitaminas esenciales y nutrientes como en la leche entera, pero menos grasa y calorías.

Que la mitad de los granos que consume sean integrales

Escoja cereales, pan, saltinas, arroz y pasta 100% integral.

Varíe los alimentos con proteína

Escoja carnes magras, aves, pescados y otras fuentes de proteínas como frijoles, nueces y semillas.

Que la mitad de su plato sea frutas y verduras

Escoja frutas y verduras frescas, congeladas, en lata o secas.

Cafeína

- La cafeína se encuentra en el té, café, chocolate, gaseosas y bebidas energéticas.
- La cafeína se pasa a la leche materna.
- Limite las bebidas con cafeína a 16 onzas o menos al día.

Pérdida de peso

- La clave para mantenerse en un peso saludable es fijarse unas metas razonables.
- Bajar de peso sanamente es cerca de 2 libras a la semana.
- Cortar las calorías demasiado puede reducir su leche materna.
- Una dieta balanceada y actividad física pueden ayudar a controlar su peso.

Descansar

- Descansar lo suficiente le ayuda a usted a cuidarse y a su bebé.
- Cuando le sea posible, duerma cuando su bebé está durmiendo.
- El apoyo de la familia y de amigos le puede ayudar también a obtener suficiente descanso.

Su salud y la de su bebé

- Es importante ver a su médico para una revisión de posparto de 6 semanas.
- Hable con su médico acerca de diferentes opciones de planificación familiar y antes de tomar cualquier otra medicina sin receta o con prescripción.
- Evite el tabaco, alcohol y drogas. Estos son dañinos para la salud suya y la de su bebé.
- Se recomienda que continúe con sus vitaminas prenatales mientras está amamantando. Cuando deje de amamantar tome un vitamínico con ácido fólico durante la edad fértil.

Agua

6 a 8 tazas al día

- Tome suficiente agua para satisfacer la sed y prevenir la deshidratación.
- Una buena regla es tomar un vaso de agua cada vez que amamanta.
- Si toma jugo, escoja 100% jugo y límitelo a 6 onzas al día.
- Si toma bebidas cafeinadas como gaseosas, té y café, límitelos a 16 onzas o menos al día.
- Las bebidas endulzadas y las gaseosas pueden hacer más difícil bajar de peso.



Granos

6 a 10 onzas al día

Consuma la mitad de su plato granos integrales. ¡Los granos proveen vitamina B, hierro, fibra y energía! Fíjese e que tenga 2 o más gramos de fibra por porción.

Una porción de 1 onza es:

- 1 taza de cereal listo para comer
- 1 tajada de pan o un panecillo integral
- ½ taza de cereal cocido (avena)
- ½ taza de arroz integral
- ½ taza de pasta cocida
- ½ pan para perro caliente o hamburguesa

Frutas y verduras

2½ a 3½ tazas de verduras al día

2 a 2½ tazas de frutas al día

Escoja una variedad de frutas y verduras al día.



Buenas fuentes de vitamina C son:

- brócoli
- pimentón verde
- jugo de naranja o toronja
- naranjas
- fresas

Buenas fuentes de vitamina A son:

- camotes
- calabacín
- melón
- zanahorias
- frutas y verduras de color verde
- brócoli



Carnes y frijoles

5 a 7 onzas al día

Carnes y frijoles proveen hierro y proteína.

Una porción de 1 onza es:

- 1 huevo
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- ¼ taza de frijoles cocidos, arvejas/ chícharos o lentejas
- 1 cucharada de nueces o semillas
- 1 onza de carne de res o cerdo, pollo, pavo o pescado magras/sin grasa

¡Comer frutas y verduras todos los días es importante para una buena salud!

Leche

3 a 4 porciones al día

Los productos lácteos proveen proteína y calcio para unos huesos fuertes.

Una porción es:

- 6 a 8 onzas de yogur
- 1½ onzas de queso natural



Fuentes de calcio –no lácteos

Una porción es:

- ¼ taza de almendras enteras
- ½ taza de nabos verdes/jícama
- ½ taza jugo de fruta fortificado con calcio
- 1 a 3 onzas de pescado enlatado con espinas comestibles



Kentucky Public Health
Prevent. Promote. Protect.

COMMONWEALTH OF KENTUCKY
DEPARTMENT FOR PUBLIC HEALTH
275 EAST MAIN STREET, HS2W-D
FRANKFORT, KY 40621-0001
6.9 L Rev. 11/15 PAM-DPH-103

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

