

Guía de Alimentación Saludable para una Mamá que Amamanta

- Producir leche materna requiere de mucha energía. Usted necesita comer lo suficiente para tener la energía necesaria para producir leche y para hacer todo lo demás.
- Dietas o comidas especiales no son necesarias. El cuerpo de una mamá lactante es muy eficiente en cuanto a la producción de leche.
- Beba cuando tenga sed. Necesita beber de 6 a 8 tazas de líquidos al día—agua, leche, jugo, etc.
- Manténgase dentro de sus necesidades calóricas diarias. La porción que usted elija para comer debería estar de acuerdo con la cantidad total con lo que cada grupo de alimentos le indique.
- Si usted no está perdiendo peso o pierde muy lento, corte las calorías que actualmente usted está comiendo. Limite sus comidas altas en grasa y azúcares. Revise las etiquetas de nutrición para mantenerlas bajas.
- Si usted está perdiendo peso muy rápido, puede ser que usted necesite aumentar su consumo de calorías. La forma más fácil es comiendo un poquito más de cada grupo de alimentos.
- Cafeína en exceso (más de 2 tazas de café al día) la puede poner de mal humor.
- Continúe tomando las vitaminas prenatales o el hierro que su médico le ordenó. Recuerde que los suplementos de vitaminas y minerales no pueden reemplazar una dieta saludable.



¡Las Mamás que Amamantan También Necesitan Actividad Física!

Mantenerse saludable es más que comer bien y descansar suficiente -la actividad física es también importante. Usted puede escoger de las muchas actividades que existen, pero la mayoría de las mamás prefieren caminar por la mañana o por la tarde a un centro commercial (mall) o por el parque. A su bebé le gustan estas salidas también.



La lactancia, la selección de comidas saludables y la actividad física moderada le pueden ayudar a regresar a un peso saludable y más rápidamente



Para más información sobre nutrición y salud, visite la página web de Mi Pirámide a:

www.mypyramid.gov/mypyramidmoms

Llame a la línea directa para el apoyo de la lactancia materna a la Universidad de Nevada Extensión Cooperativa al (702) 257-5583.

Mom's Special Gift está patrocinado por el Programa de Food Stamps (cupones de alimentos). Estos cupones pueden ayudarle a cubrir las necesidades de dinero y le sirve como primera línea de defensa contra el hambre. Los cupones permiten que las familias de bajos ingresos puedan comprar alimentos nutritivos en tiendas autorizadas. Para más información sobre el programa Food Stamps en Nevada llame al: 1-800-992-0900, extensión 0500.

De acuerdo con las leyes federales y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencia política o incapacidad mental o física. Para plantear una queja de discriminación, escriba al USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call (202) 720-5964 (voz y aparato de telecomunicación para los sordos). El USDA es una institución de igualdad de oportunidades y de empleo.

An EEO/AA institution

Copyright © 2008, University of Nevada Cooperative Extension.



University of Nevada
Cooperative Extension

FS-09-04

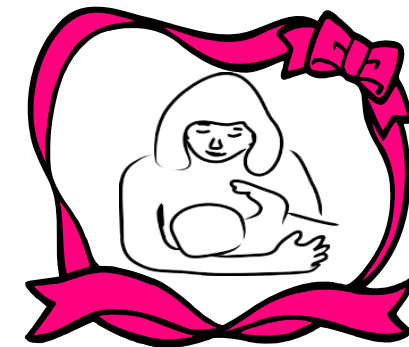
(Replaces FS-03-26)

LA LACTANCIA MATERNA

Alimentación Saludable Para Mamás que Amamantan

y
Actividad Física

por
Madeleine Sigman-Grant, Ph.D., R.D.
MCH-Nutrition Area Extension Specialist
May Tang, R.D., C.L.C.
MCH-Nutrition Program Officer



MOM'S SPECIAL GIFT

Pasos a una Lactancia Saludable

Sus necesidades calóricas dependen de su edad, actividad física y peso. Si usted exclusivamente da pecho (no fórmula), el USDA sugiere un patrón alimenticio de 2,400 calorías. Si usted da pecho Y también fórmula, use un patrón alimenticio de 2,200 calorías. Si usted empieza a perder más de 1 a 2 libras a la semana, considere añadir un poquito más de alimentos a su dieta. Por otro lado, si usted no pierde peso o está subiendo de peso mientras da pecho, considere reducir las grasas añadidas y azúcares a sus alimentos-usted todavía necesita todos los nutrientes que se encuentran en la lista de alimentos abajo.



Preguntas Frecuentes

- P. ¿Puedo tomar cerveza mientras estoy amamantando?**
 R. El alcohol se presenta en la leche materna de 30 a 90 minutos después de ser ingerido. Si da pecho durante ese período de tiempo, su bebé también lo beberá.
- P. ¿Debo de incluir leche en mi dieta para que mi cuerpo produzca leche?**
 R. Verdaderamente, no. La leche es una rica fuente de calcio. Pero el calcio no sólo se encuentra en la leche. Los alimentos como el yogur, jugo de naranja fortificado con calcio, quesos, brócoli, nabos verdes y frijoles (frijoles negros, blancos y de soya) son también buenas fuentes de calcio. Si usted evita la leche porque le da diarrea o se le hincha el estómago, usted podría elegir leche libre de lactosa y productos similares.
- P. ¿Puedo continuar comiendo cebollas y ajos? ¿Le gustará mi leche a mi bebé?**
 R. Los sabores de los alimentos si pasan a la leche materna. Pero usted no tiene que dejar de comerlos. En realidad, el bebé aprenderá a aceptar mejor esos alimentos en el futuro. Si nota que el bebé tiene gases o ronchas, consulte con su especialista en lactancia o su médico. Podría haber sido causado por algo que usted comió, algún detergente que uso, algún medicamento que tomó o cualquier otra cosa.
- P. No puedo dejar de fumar cigarillos todavía. ¿Puedo amamantar?**
 R. Puede continuar amamantando si es que no puede dejar de fumar. Asegurese de fumar **DESPUÉS** de amamantar a su bebé. Lavese las manos antes de alimentar a su bebé. No fume cerca de su bebé– fume afuera de la casa. El humo de segunda mano puede causar asma a los niños pequeños. Si su bebé se pone inquieto, traté de reducir el fumar. A los bebés no les gusta el olor ni el sabor del tabaco.

	Granos Consuma la mitad en granos integrales	Verduras Varíe las verduras	Frutas Enfóquese en las frutas	Productos Lácteos Coma alimentos ricos en calcio	Carnes y Frijoles Escoja proteínas bajas en grasa
	<p>Coma al menos 3 onzas de cereales, panes, galletas, arroz o pasta de granos integrales todos los días.</p> <p><u>Se considera 1 onza. :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan • 1 taza de cereal frío listo para comer • 1/2 de una pequeña rosca de pan • 1 bizcocho pequeño • 1/2 taza de cereal, arroz o pasta cocidos • 1 tortilla de 6 pulgadas • 1 panqueque de 4½ pulgadas • 3 tazas de palomitas de maíz, sin mantequilla 	<p>Coma más verduras de color verde oscuro: brócoli, espinaca, etc.</p> <p>Coma más verduras de color naranja: zanahorias y camotes.</p> <p>Coma más frijoles secos y chícharos, tales como frijoles pinto, colorados y lentejas.</p> <p><u>Se considera 1 taza*:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de verduras cocidas • 2 tazas de verduras crudas • 1 taza de frijoles secos cocidos <p>*Use una taza de medir</p>	<p>Coma una variedad de frutas. Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas y secas. No tome muchos jugos de fruta.</p> <p><u>Se considera 1 taza*:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de jugo 100% natural • 1 naranja o plátano grande • 1 manzana pequeña • 1 taza de fruta enlatada • 2 ciruelas grandes • 1 taza de frutas picadas, secas, frescas o enlatadas sin almíbar <p>*Use una taza de medir</p>	<p>Al elegir leche, opte por leche, yogur y otros productos lácteos descremados bajos en contenido graso.</p> <p><u>Se considera 1 taza*:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche de 1% o descremada • 1 taza de yogur bajo en grasa • 1½ onzas de queso bajo en grasa • 1/3 de taza de queso rallado • 2 tazas de queso americano procesado • 1 taza de yogur congelado <p>*Use una taza de medir</p>	<p>Elija carnes y aves de bajo contenido graso. Varíe la rutina de proteínas que consume- elija más pescado, frijoles, chícharos, nueces y semillas.</p> <p><u>Se considera 1 onza.:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de carne, pescado o aves bajo en contenido graso; 1 huevo • 1 rebanada de carne de fiambre preempaquetado • 1 cucharada de mantequilla cacahuete • 1/4 de taza de frijoles pinto, colorados o garbanzo, etc. • 1/2 onza de nueces • 1/4 taza de tofu
Nivel Calórico					
2,200	7 onzas al día	3 tazas al día	2 tazas al día	3 tazas al día	6 onzas al día
2,400	8 onzas al día	3 tazas al día	2 tazas al día	3 tazas al día	6 ½ onzas al día