Nutrición Durante el Amamantamiento

¡¡¡Felicidades en tu decisión de amamantar!!! Una dieta saludable y balanceada siempre es importante durante toda tu vida. No obstante, cuando amamantes, tu cuerpo cambiara y te hará sentir con mas hambre y mas sed. Mientras amamantes necesitas comer alrededor de 500 calorías adicionales diario. Puedes obtener estas calorías adicionales escogiendo mas alimentos ricos en nutrientes dentro de Mi Pirámide. Escoge de los 6 grupos de alimentos. Sigue estas guías para una dieta saludable y balanceada mientras estés amamantando.

- **Granos** 6 a 10 oz. diario (mitad de granos integros)
- **Verduras** 2½ a 3½ tazas diario
- **Frutas** 2 a 2½ tazas diario
- **Aceites** 6 a 8 cucharaditas diario
- **Leche** 3 a 4 tazas diario
- **Carnes y Frijoles** 5 a 7 onzas diario

Aun si no te alimentas así todos los días, tu leche materna tendrá todos los nutrientes que necesita tu bebe.

Cafeína

La cafeína pasa a la leche materna. Pero si tomas de 1 a 2 tazas diario probablemente no molestara a tu bebe. La cafeína se encuentra en té, café, chocolate, colas (incluyendo algunas que son clara en color).

Perdida de Peso

Mientras estés amamantando, evita programas restrictivos para perdida de peso. Reduciendo tus calorías demasiado puede reducir tu reserva de leche y afectar tu salud. Una perdida de peso gradual de 2 a 4 libras cada mes es saludable y no debe afectar tu reserva de leche.

Vegetarianas

Una madre vegetariana que come productos lácteos y/o huevos aun puede tener suficiente nutrientes. Una madre vegana va a necesitar ser mas conciente de zinc, vitamina B_{12}, calcio, vitamina D, hierro y minerales.

Comidas para Limitar

Muchas de las comidas de conveniencia son altas en grasa, azúcar y calorías y no proveen nutrientes importantes tales como proteína, vitaminas y minerales. Estas comidas incluyen comidas fritas, chips altas en grasa , mantequilla, margarina, aceite, aderezo para ensalada, bebidas gaseosas, jugos, caramelos, pastel, tortas, galletas y otros postres altos en calorías.

Abuso de Substancias

El alcohol también cae en la categoría de comidas para evitar. Un nivel sano de consumación de alcohol durante el amamantamiento no se ha determinado. Limite el alcohol a solo un trago ocasional mientras estés amamantando. Si decides tomar, hágalo después de amamantar o espere por lo menos 1 hora por cada trago que tengas.

Nutrición Durante el Amamantamiento—Comidas para Disfrutar

Líquidos

Para asegurar una reserva buena de leche materna, toma suficiente líquidos para satisfacer tu sed y prevenir deshidratación. Necesitas por lo menos 8 a 12 tazas de líquidos diario - mas si sientes sed. Toma poco a poco de una taza de agua, leche o jugo mientras estés amamantando a tu bebe. Leche y jugo también suplen algunos de los nutrientes adicionales necesario para el amamantamiento.

Limita la cantidad de bebidas con cafeína tales como colas, tés y cafés a 2 porciones o menos diario. Demasiada cafeína puede causar que tu bebe este mas activo y pierda sueño.

Granos

Necesitas comer de 6 a 10 onzas diario de granos (por lo menos la mitad deben ser íntegros). Estas comidas suplen: B-vitaminas, hierro y energía. Una porción de una onza es:

- 1 taza de cereal
- 1 rebanada de pan o panecillo
- ½ taza cereal caliente (avena)
- ½ taza arroz cocido
- ½ taza pasta cocida
- ½ pan de hot dog o hamburguesa

Frutas y Verduras

Incluye frutas y verduras frescas en tu dieta lo mas posible. Alrededor de 2½ a 3½ tazas de verduras y 2 a 2½ tazas de frutas diario son importante para mujeres lactantes. Asegura incluir una fuente de vitamina C en tu menú diario y una fuente buena de vitamina A en tus menús varias veces a la semana.

Buenas fuentes de vitamina C son:

- naranja
- jugo de naranja o toronja aprobado por WIC
- fresa
- pimiento verde
- brócoli

Buenas fuentes de vitamina A son:

- brócoli
- calabaza
- verdes
- zanahoria y batata
- melón

¡El comer frutas y verduras diario es importante para la buena salud!

Carnes y Frijoles

El comer 5 a 7 onzas diario de comidas altas en proteína es importante.

Una porción de una onza es:

- 1 onza de res, cerdo, pollo, pavo o pescado sin grasa
- 1 huevo
- 2 cucharadas de crema de cacahuate
- ¼ taza de frijoles secos, chicharros o lentejas cocidas
- 1 cucharada de nueces o semillas

Leche

Comidas lácteas proveen calcio para mujeres de todas edades. Trata de consumir 3 a 4 comidas ricas en calcio diario. Las siguientes porciones proveen 300 mg.:

- 8 onzas de yogur
- 1½ onzas de queso natural
- 2 onzas de queso procesado
- 8 onzas de leche

¡Escoge productos lácteos bajos en grasa para la salud optima!

¡Recuerda continuar a tomar tus vitaminas prenatales!

Otras Fuentes de Calcio

- ¼ taza de almendras enteras (164 mg.)
- ½ taza hortalizas de hojas verdes (74 mg.)
- ½ taza jugo de fruta fortificado con calcio (300 mg.)
- 1 a 3 onzas de pescado con hueso en lata (salmón, sardinas) (91 a 212 mg.)

COMMONWEALTH OF KENTUCKY
DEPARTMENT FOR PUBLIC HEALTH
275 EAST MAIN STREET, HS2W-D
FRANKFORT, KY 40621-0001
7.8 L Rev. 08/06 PAM-ACH-500S

USDA es un proveedor y empleador de oportunidades iguales.