

Consejos para Mamás que están dando lactancia materna

Tomar decisiones de alimentos saludables junto con la actividad física regular la mantendrá saludable mientras amamanta a su bebé

Encontrando tu estilo de comer saludable

Elija una variedad de alimentos y bebidas para construir su propio estilo de alimentación saludable. Incluya alimentos de todos los grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, productos lácteos y proteínas.

La cantidad y tipos de alimentos que consume son una parte importante de un estilo de alimentación saludable. Antes de comer, piense en qué y en cuánto alimento se servirá en su plato, tazón o vaso.

Escogiendo alimentos saludables

- Prepare la mitad de su plato con verduras y vegetales. Escoja alimentos frescos, congelados, enlatados, deshidratados y jugo 100%. Incluya verduras de color verde oscuro, vegetales rojos y anaranjados; frijoles y guisantes; y vegetales con almidón.
- Haga que al menos la mitad sean granos integrales. Prueba avena, palomitas de maíz, pan integral y arroz integral.
- Consuma leche baja en grasa o descremada, yogurt o queso. Las bebidas fortificadas de soya también cuentan.
- Varíe su rutina de proteínas. Elija mariscos, carnes magras y aves de corral, huevos, frijoles y guisantes, productos de soja y nueces y semillas sin sal.
- Use la etiqueta de Información Nutricional y la lista de ingredientes para limitar los productos con mayor contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidas. Beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Escoja aceites vegetales en lugar de mantequilla.



Los doctores recomiendan:

El primer alimento de su bebé






- Los doctores recomiendan sólo alimentar con leche materna (comúnmente conocida como leche de pecho) por los primeros 6 meses. Continúe dando leche de pecho en adición a alimentos sólidos hasta que su bebé tenga por lo menos un año de edad
- La lactancia materna le ayuda a formar un lazo especial con su bebé.
- La leche humana ayuda a proteger a su bebé de enfermedades.
- La lactancia materna también es buena para usted. Puede ayudarle a reducir el riesgo de la diabetes tipo 2, y de cáncer de mamas y ovárico.

Y en cuánto a...?

- Hable con su médico antes de tomar cualquier medicamento (tanto de venta libre como de venta libre), suplementos herbales o dietéticos, o beber alcohol o cafeína.
- Mantenga a su bebé alejado del humo. No permita que nadie fume alrededor de su bebé.

Lista de chequeo diario de alimentos

La lista de chequeo muestra diferentes cantidades de alimentos según la cantidad de leche humana que consuma su bebé en su dieta. Las madres que solo le dan leche materna a su bebé necesitan un poco más de comida. Esta es una lista de chequeo general. Es posible que necesite una cantidad mayor o menor de alimentos. *

| Grupo de Alimentos | Sólo lactancia materna | Lactancia materna + Fórmula | ¿Que cuenta como una taza o una onza? |
|---|------------------------|-----------------------------|--|
| <i>Coma esta cantidad de cada grupo diariamente.*</i> | | | |
| Frutas  | 2 tazas | 2 tazas | 1 taza de fruta o de jugo 100% o ½ taza de fruta deshidratada |
| Vegetales ;  | 3 tazas | 2½ tazas | 1 taza de vegetales crudos o cocidos o 2 tazas de jugo 100% o 2 tazas de vegetales de hoja crudos |
| Granos  | 8 onzas | 6 onzas | 1 rebanada de pan 1 onza de cereal listo para comer ½ taza de pasta, arroz o cereal cocido |
| Proteínas  | 6½ onzas | 5½ onzas | 1 onza de carne magra, ave o mariscos, ¼ de taza de frijoles cocidos, ½ onza de nueces o 1 cucharada de mantequilla de maní, 1 huevo |
| Lácteos  | 3 tazas | 3 tazas | 1 taza de leche 8 onzas de yogurt 1½ onzas de queso natural 2 onzas de queso procesado |

* Si no está bajando el peso que ganó durante el embarazo, puede que necesite reducir la cantidad o cambiar los tipos de alimentos que está comiendo.

Obtenga una lista de chequeo de alimentos para mamás diseñada específicamente para usted.

Vaya a ChooseMyPlate.gov/Checklist.

Manténgase físicamente activa

A menos que su médico le aconseje no estar físicamente activa, incluya 2½ horas de actividad física por semana, como caminar a paso ligero, bailar o nadar. Puede realizar dicha actividad durante al menos 10 minutos a la vez, y preferiblemente distribuida a lo largo de la semana.

Bebidas

Su necesidad de líquidos aumenta mientras está amamantando. Puede notar que tiene más sed de lo normal. Beba suficiente agua para saciar su sed. Beba otras bebidas como leche baja en grasa o jugo 100% como parte de su lista de chequeo diario de alimentos.

Mariscos

Los mariscos son parte de una dieta saludable. Las grasas omega-3 en los mariscos pueden tener importantes beneficios de salud para usted y su bebé. El salmón, las sardinas y la trucha son algunas de las opciones más altas en grasas omega-3 y menores en contaminantes como el mercurio.

- Coma de 8 a 12 onzas de una variedad de pescados y mariscos por semana de las opciones con menos mercurio.
- Coma todo tipo de atún, pero limite el atún blanco a 6 onzas por semana.
- No coma blanquillo, tiburón, pez espada o caballa ya que son los más altos en contenido de mercurio.

Aprenda sobre otros programas de asistencia nutricional:
<http://www.benefits.gov/>

Basado en *Dietary Guidelines for Americans* (Pautas dietéticas para los estadounidenses) y <http://www.fns.usda.gov/wic/guidance>

Food and Nutrition Service

FNS-458

Revisado Diciembre 2016

USDA es un proveedor y empleador de oportunidad igualitaria.

