



# Consejos para las madres que amamantan

Optar por alimentos saludables junto con actividad física le mantendrá sana mientras amamanta.

## Encuentre su estilo de alimentación saludable

Elija variedad de alimentos y bebidas para crear su propio estilo de alimentación saludable. Incluya alimentos de todos los grupos alimentarios: frutas, vegetales, granos, productos lácteos y alimentos proteínicos.

La cantidad y los tipos de alimentos que usted come son una parte importante de un estilo de alimentación saludable. Antes de comer, piense qué y cuánta comida va a poner en su plato o en su taza, tazón o vaso.

## Elija alimentos saludables

- Sirva la mitad de su plato con frutas y vegetales. Elíjalos frescos, congelados, enlatados, secos o jugos 100% fruta. Incluya vegetales de color verde oscuro, rojo y anaranjado, frijoles, guisantes y otros vegetales ricos en almidón.
- Que al menos la mitad de los productos de grano sean integrales. Pruebe avena, palomitas de maíz, pan de grano entero y arroz integral.
- Cambie a leche, yogur o queso bajo en grasa o sin grasa. Las bebidas de soya fortificadas con calcio también cuentan.
- Varíe sus fuentes de proteínas. Elija pescado, carnes magras y aves de corral, huevos, frijoles y guisantes, productos de soya, frutos secos y semillas sin sal.
- Use la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para limitar los productos con alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Elija los aceites vegetales en vez de mantequilla.



## Los médicos recomiendan:

### El primer alimento de su bebé

- Los médicos recomiendan alimentar a su bebe durante los primeros 6 meses solo con leche materna. Continúe amamantando al bebé, además de darle alimentos complementarios, hasta que su bebé tenga por lo menos 1 año de edad.
- La lactancia materna ayuda a formar un vínculo especial con su bebé.
- La leche materna ayuda a proteger a su bebé de enfermedades.






- La lactancia materna también es buena para usted. Ayuda a reducir el riesgo de diabetes tipo 2 y de cáncer de mama y de ovario.

### ¿Qué pasa con...?

- Hable con su médico antes de tomar cualquier medicamento (sin receta y con receta), suplementos a base de hierbas o dietéticos, o beber alcohol o cafeína.
- Mantenga a su bebé alejado del humo. No deje que nadie fume alrededor de su bebé.

# Lista de alimentos diarios

La Lista muestra diferentes cantidades de alimentos dependiendo de cuánta leche materna sea parte de la dieta de su bebé. Las madres que alimentan a su bebé solo con leche materna necesitan más alimentos. Esta es una lista general. Es posible que necesite más o menos de estas cantidades de alimentos.\*

Grupo alimentario	Solo lactancia materna	Lactancia materna más leche de fórmula	¿Qué cuenta como 1 taza o 1 onza?
<i>Coma esta cantidad de cada grupo diariamente.*</i>			
<b>Frutas</b> 	2 tazas	2 tazas	1 taza de fruta o jugo 100% ½ taza de fruta deshidratada
<b>Vegetales</b> 	3 tazas	2½ tazas	1 taza de vegetales crudos o cocidos o jugo 100% 2 tazas de vegetales de hoja crudos
<b>Granos</b> 	8 onzas	6 onzas	1 rebanada de pan 1 onza de cereal listo para comer ½ taza de pasta, arroz o cereal cocidos
<b>Alimentos Proteínicos</b> 	6½ onzas	5½ onzas	1 onza de carne magra, aves de corral o pescado ¼ taza de frijoles cocidos ½ onza de frutos secos o 1 huevo 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
<b>Lácteos</b> 	3 tazas	3 tazas	1 taza de leche 8 onzas de yogur 1½ onzas de queso natural 2 onzas de queso procesado

*\*Si no está perdiendo el peso que ganó durante el embarazo, es posible que necesite disminuir la cantidad o cambiar los tipos de alimentos que está comiendo.*

Consiga una lista de alimentos diarios para mamás diseñada exclusivamente para usted en:  
[ChooseMyPlate.gov/Checklist](http://ChooseMyPlate.gov/Checklist).



## Estar físicamente activa

A menos que su médico le aconseje que no haga ejercicio, incluya 2½ horas de actividad física cada semana, como caminatas vigorosas, baile o natación. Estas actividades pueden hacerse al menos 10 minutos a la vez, y preferiblemente a lo largo de la semana.



## Pescado

El pescado es parte de una dieta saludable. Las grasas omega-3 del pescado tienen importantes beneficios para su salud y la de su bebé. El salmón, las sardinas y las truchas son algunas opciones ricas en grasas omega-3 y con menos contaminantes como el mercurio.

- Coma por lo menos 8 y hasta 12 onzas de variedades de pescado bajo en mercurio por semana.
- Coma todo tipo de atún, pero limite el atún blanco (albacora) a 6 onzas por semana.
- No coma pez azulejo, tiburón, pez espada y caballa porque tienen alto contenido de mercurio.



## Bebidas

La necesidad de líquidos aumenta cuando está amamantando. Podrá notar que tiene más sed que de costumbre. Beba suficiente agua para saciar su sed. Beba otras bebidas como leche baja en grasa o jugo 100% fruta como parte de su lista de alimentos diarios.

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

Basados en las Guías Alimentarias para los Estadounidenses y  
<http://www.fns.usda.gov/wic/guidance>

Food and Nutrition Service  
 FNS-458-S  
 Actualizado diciembre 2016  
 El USDA es un proveedor y empleado que ofrece  
 igualdad de oportunidades para todos.

