

Durante la lactancia...

- La leche es una secreción “viva” que contiene todo lo que tu bebé necesita para crecer y desarrollarse de manera adecuada. Desde la primera semana aporta nutrientes y compuestos bioactivos que lo protegen de enfermedades del medio ambiente.
- Si crees que algún alimento que consumes le molesta a tu bebé, evítalo, continúa con la lactancia y consulta con tu médico.
- Evita el consumo de alcohol y alimentos con cafeína como el chocolate, café, té, refrescos y bebidas energéticas ya que estas sustancias en la leche pueden afectar a tu bebé.



Por último:

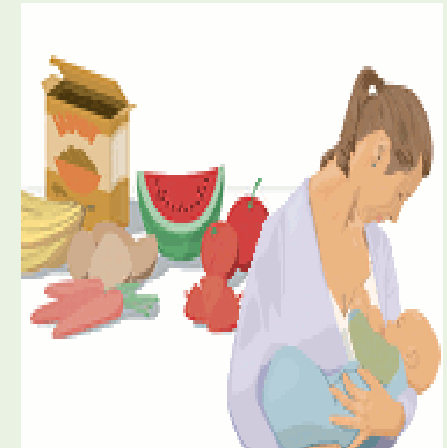


- Realiza cuando menos 30 minutos de actividad física al día como caminar o trote ligero.

Instituto de Nutrición Humana.

Universidad de Guadalajara.
Hospital Civil de Guadalajara
“Dr. Juan I. Menchaca.”
Tercer piso del edificio anexo.
Salvador Quevedo Zubieta No. 750
Col. Independencia. C.P. 44340
Guadalajara, Jalisco, México
Teléfono: +52 (01 - 33) 36189667

HÁBITOS SALUDABLES PARA LA MAMÁ DURANTE LA LACTANCIA



Si mantienes una alimentación saludable y realizas actividad física puedes recuperar tu peso previo al embarazo.

Para tener una alimentación saludable se recomienda:

- Consume al menos dos litros de agua natural al día.
- Prefiere el consumo de cereales integrales como maíz, trigo, arroz, avena, cebada, centeno y pastas integrales.



- Prefiere consumir de tres a cuatro veces por semana pollo (preferirlo sin piel) y pescado; de dos a tres veces carne de res o de cerdo (cortes bajos en grasa como el bistec, aguayón, cuete o lomo).



- Elige preparaciones al vapor, a la plancha, y al horno en lugar de alimentos fritos.
- Prefiere cocinar con aceite de canola, girasol y/o oliva.
- Te sugerimos no consumir más de una cucharada sopera (16—20g) al día de azúcares: miel, chocolates, dulces, jarabes, y azúcar de mesa.
- Evita el consumo de refrescos embotellados (sodas), jugos procesados y aguas azucaradas.
- Limita el consumo de sal y no pongas el salero en la mesa.



- Realiza de cuatro a cinco comidas al día (desayuno, comida, cena y dos colaciones).
- Procura no saltarte algún tiempo de comida porque afectas a tu salud.
- No es recomendable que consumas alimentos mientras ves televisión.

- Recuerda que la succión de tu bebé es el principal regulador de la cantidad de leche que produces. El tamaño de tus pechos no influye.



Alimento	Porciones por día	
Frutas	Tres tazas o tres piezas medianas	Se recomienda consumir frutas de temporada: naranja, uvas, manzana, guayaba etc.
Verduras	De dos a dos y media porciones	Una porción es igual a dos tazas de verdura picada.
Cereales	Seis porciones	Una porción es una tortilla o una pieza de pan de caja, un tercio de taza de arroz, un tercio de pieza de bolillo, media taza de pasta cocida, media pieza de papa, dos y media tazas de palomitas naturales.
Alimentos de origen animal	Cuatro porciones	Una porción es igual a 30 gramos de cualquier corte de carne, así como una pieza de huevo o dos claras de huevo.
Leguminosas	Una porción	Una porción es igual a media taza de frijoles de la olla, garbanzos, lentejas, habas, alubias o un tercio de taza de frijoles refritos o soya cocida.
Leche y sus derivados	Tres porciones	Una taza (240 mL) de leche, yogurt, o 40 gramos de queso panela o queso fresco equivale a una porción.
Grasas	De cinco a seis porciones	Una porción es igual a un tercio de pieza de aguacate, una cucharadita cafetera (5 mL) de aceite para cocinar, diez almendras, 14 cacahuates SIN SAL, tres nueces y 18 pistaches.