

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Vitaminas durante la lactancia: ¿cuáles son los beneficios?

Comparte esto

X



Vitaminas durante la lactancia: ¿cuáles son los beneficios?

Durante el periodo de la lactancia es muy importante que tengas una buena nutrición para mantener tu salud, la calidad nutricional de tu leche y que tu bebé crezca sano y fuerte.

<https://www.momandme.nestle.com/beneficios-vitaminas-durante-lactancia> [1]

[2] [3] [4]



Vitaminas durante la lactancia: ¿cuáles son los beneficios?

Durante el periodo de la lactancia es muy importante que tengas una buena nutrición para mantener tu salud, la calidad nutricional de tu leche y que tu bebé crezca sano y fuerte.

Miércoles, Agosto 18th, 2021

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Durante el periodo de la lactancia es muy importante que tengas una buena nutrición para mantener tu salud, la calidad nutricional de tu leche y que tu bebé crezca sano y fuerte.

Si tu nutrición es inadecuada puedes desarrollar deficiencia de vitaminas y minerales, lo que puede afectar la calidad de tu leche ^[1]. En esta etapa tan importante para el desarrollo de tu bebé tienes una mayor necesidad de consumir vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B9, B12, C y E y minerales como el hierro, el yodo y el zinc ^[2]. Aquí te contamos las funciones más importantes de estos nutrientes para la salud de tu bebé.

- **La vitamina A** es esencial para que tu bebé crezca y se desarrolle adecuadamente, para que su visión sea normal y para que su sistema inmunológico funcione de manera correcta ^[3].
- **Las vitaminas B** cumplen muchísimas funciones en el organismo, siendo muy importantes para la producción de energía y el desarrollo normal del cerebro, la piel, los ojos y la sangre ^[4].
- **La vitamina C** es importante para mantener la salud de la piel, los vasos sanguíneos y los huesos de tu bebé ^[5].
- **La vitamina E** ayuda a mantener la buena salud de la piel y los ojos de tu bebé y a fortalecer las defensas naturales contra las infecciones y otras enfermedades ^[6].
- **La vitamina D** es esencial para que los huesos, los músculos y los dientes de tu bebé se desarrollen sanos ^[7].
- **El yodo** es un componente fundamental de las hormonas tiroideas, que influyen fuertemente en el crecimiento y en el desarrollo cerebral de tu bebé. Debido a que la dieta de muchas mujeres no contiene cantidades suficientes de yodo, se recomienda que las mujeres consuman durante la lactancia un suplemento multivitamínico que contenga yodo ^[8].

- **El hierro** es necesario para transportar el oxígeno en la sangre, para la producción de algunas hormonas, para la desintoxicación de sustancias extrañas en el hígado y para la transmisión de impulsos nerviosos en el cerebro [3]. La mayoría de los bebés tienen reservas de hierro suficientes para por lo menos sus primeros cuatro meses de vida, pero debido a que la leche materna contiene muy poco hierro, puede ser recomendable que la madre tome un suplemento de hierro [9].
- **El Zinc** es un elemento que tiene más de 300 funciones en el organismo de tu bebé, contribuyendo a mantener la salud de todos los órganos, el funcionamiento adecuado del sistema inmune y la transcripción de la información genética [3].

En síntesis, durante el periodo de lactancia materna requieres un consumo adicional de vitaminas y minerales para que tu leche soporte el crecimiento y el desarrollo adecuados de tu bebé.

Referencias

1. Alien, LH. Maternal Micronutrient Malnutrition: Effects on Breast Milk and Infant Nutrition, and Priorities for Intervention. *SCN News*. 1994;(11):21-4.
2. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes (DRIs): Estimated Average Requirements. 2019. Disponible en: https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/fnic_uploads/recommended_intakes_individuals.pdf. Consultado el 3 de marzo de 2021.
3. FAO/WHO expert consultation. Human Vitamin and Mineral Requirements. 2001. Disponible en: <http://www.fao.org/3/y2809e/y2809e00.pdf>. Consultado el 3 de marzo de 2021.
4. National Health System. B vitamins and folic acid. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-b/>. Consultado el 03 de marzo de 2021.
5. National Health System. Vitamin C. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-c/>. Consultado el 03 de marzo de 2021.
6. National Health System. Vitamin E. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-e/>. Consultado el 03 de marzo de 2021.
7. National Health System. Vitamin D. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/>. Consultado el 03 de marzo de 2021.
8. Centers for Disease Control and Prevention. Iodine. Disponible en: <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/iodine.html>. Consultado el 03 de marzo de 2021.
9. Centers for Disease Control and Prevention. Iron. Disponible en: <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/iron.html>. Consultado el 03 de marzo de 2021.

Una dieta bien equilibrada, tanto durante el embarazo como después del parto, ayuda a mantener un suministro adecuado de leche materna. Le recomendamos que hable con su profesional de la salud antes de agregar cualquier suplemento dietético a su dieta durante el embarazo o la lactancia. Después del parto, creemos que la lactancia materna es el comienzo nutricional ideal para los bebés, ya que la leche materna proporciona una dieta equilibrada y protección contra enfermedades para su bebé. Apoyamos plenamente la recomendación de la Organización Mundial de la Salud de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados junto con la lactancia materna sostenida hasta los dos años. No debe exceder la dosis diaria recomendada. Mantenga los suplementos fuera del alcance de los niños.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/beneficios-vitaminas-durante-lactancia>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/beneficios-vitaminas-durante-lactancia>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/beneficios-vitaminas-durante-lactancia&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/vitaminas_durante_la_lactancia:_cuáles_son_los_beneficios?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/beneficios-vitaminas-durante-lactancia&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/vitaminas_durante_la_lactancia:_cu%C3%A1les_son_los_beneficios?)

[3] <https://twitter.com/share?text=Vitaminas%20durante%20la%20lactancia%3A%20%C2%BFcu%C3%A1les%20son%20los%20beneficios%20de%20las%20vitaminas-durante-lactancia>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/beneficios-vitaminas-durante-lactancia>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/104331>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>