

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

[Inicio](#) > Alimentación para la mamá lactante

Comparte esto

X



## Alimentación para la mamá lactante

Llegó el momento de darle de mamar a tu bebé. Pero... ¿te preocupa la calidad de tu leche? A continuación te brindamos algunos consejos para producir la mejor leche para tu bebé.

<https://www.momandme.nestle.com/alimentacion-para-la-mama-lactante> [1]

[2] [3] [4]



# Alimentación para la mamá lactante

Llegó el momento de darle de mamar a tu bebé. Pero... ¿te preocupa la calidad de tu leche? A continuación te brindamos algunos consejos para producir la mejor leche para tu bebé.

Miércoles, Mayo 25th, 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

## Variado y equilibrado

La clave es seguir una alimentación balanceada que incluya todos los grupos alimenticios. Aquellas madres que siguen una dieta muy baja en calorías o que se concentra en ciertos grupos de alimentos y excluye otros, puede afectar no solo la cantidad de leche que produce sino también su calidad.

Pero alimentarse bien para proveer una leche materna de calidad solo es una cara de la moneda. Recuerda que debes nutrir también tu cuerpo para tener la energía suficiente que requieres para cuidar a tu bebé. El *corre corre* diario también tiene sus exigencias, por eso respeta los tiempos de comida y come de todo un poco.

## ¿Qué alimentos debo incluir?

### Proteínas

Puedes comer carnes magras como las de aves, así como pescados blancos y azules, o huevo. Recuerda incluir proteínas especialmente a la hora de almuerzo.

### Frutas y Verduras

En esta etapa tu cuerpo requiere una mayor cantidad de vitaminas y ácido fólico. Come al menos una pieza diaria rica en vitamina C, como cítricos, melón o fresas. Las verduras cocidas también nos aportan dichas vitaminas y la cantidad de fibra necesaria. Este grupo de alimentos ayudan también al tránsito digestivo.

### Hidratos de carbono

Puedes comer pan, arroz, pasta, así como papas y legumbres.

### Grasas

Consume con moderación aceites y mantequilla, ya que éstos son ricos en ácidos grasos esenciales y vitamina E.

### Lácteos

En la lactancia se produce una pérdida del 3% al 7% del calcio óseo, que se recupera espontáneamente a partir de los 6 meses. La ingesta recomendada de calcio para las mujeres de 19 a 59 años es la misma, 1.000 mg/día, tanto si dan el pecho o no.

**Yodo y hierro:** Se recomienda los suplementos de yodo durante el embarazo y la lactancia. No se recomiendan suplementos de hierro a las madres, a no ser que tengan una anemia ferropénica. No olvides consultar a tu médico si tienes alguna duda.

## Hidratación

La leche materna tiene entre un 85% a 90% de agua. Por eso debes tomar una cantidad considerable de líquidos. Puedes beber agua principalmente o zumos e infusiones. No se debe tomar alcohol ya que éste se concentra en la leche pasando al bebé. Limita las bebidas excitantes como el café, té, refrescos con cafeína.

## Tengo hambre... ¡de nuevo!

Si ahora tienes un apetito voraz y sientes las ganas de comerte lo que te encuentres a tu paso... ¡es normal! Tu cuerpo gasta más energía produciendo leche y cuidando a un pequeñín. Lo que debes procurar es comer en menor cantidad pero con más frecuencia. Tener a la mano **meriendas saludables** es un buen truco para calmar tu gran apetito sin consumir calorías de más. Una pieza de fruta, un vaso yogurt, granola y pasas son grandes alternativas para saciarte entre comidas.

## ¿Qué debo evitar?

- **Alcohol.** Durante la lactancia es recomendable no consumir alcohol o realizar un consumo ocasional y moderado. Su consumo crónico causa sedación, desmedro, irritabilidad y retraso psicomotor en el lactante.
- **Sopas instantáneas**, ya que tienen alto contenido de sal y grasa.
- **Refrescos gaseosos** (sodas). Están cargadas de calorías y azúcar.
- Alimentos preparados y **congelados**, ya que contienen cantidades astronómicas de sal y grasa.

La calidad de la leche materna depende de tu alimentación ¡recuérdalo!

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/alimentacion-para-la-mama-lactante>

## Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/alimentacion-para-la-mama-lactante>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/alimentacion-para-la-mama-lactante&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/alimentacion\\_para\\_la\\_mama\\_lactante](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/alimentacion-para-la-mama-lactante&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/alimentacion_para_la_mama_lactante)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Alimentaci%C3%B3n%20para%20la%20mam%C3%A1%20lactante&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/alimentacion-para-la-mama-lactante>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/alimentacion-para-la-mama-lactante>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/19526>

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