

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

[Inicio](#) > Mientras doy el pecho, ¿qué debo comer?

Comparte esto

X



Mientras doy el pecho, ¿qué debo comer?

Me siento tentada a "comer por dos", a evitar el repollo y a beber mucha leche. ¿Hago bien o estoy totalmente equivocada? Necesito consejos para separar las ideas preconcebidas de las verdaderas recomendaciones nutricionales.

<https://www.momandme.nestle.com/mientras-doy-el-pecho-que-debo-comer> [1]

[2] [3] [4]



Mientras doy el pecho, ¿qué debo comer?

Me siento tentada a "comer por dos", a evitar el repollo y a beber mucha leche. ¿Hago bien o estoy totalmente equivocada? Necesito consejos para separar las ideas preconcebidas de las verdaderas recomendaciones nutricionales.

Lunes, Septiembre 14th, 2015

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

Lactancia materna y alimentación

Si vas a comenzar a dar pecho, no te escaparás del "evita a toda costa comer cebolla y ajo, que dañan el sabor de tu leche" o, peor aún, del "bebe cerveza, que hace bien para producir leche". Ninguna de estas afirmaciones tiene sentido. Por un lado, la producción de la leche materna depende ante todo de la calidad de succión del bebé y, por otro, los alimentos que comas dan un pequeño sabor a tu leche y ayudarán a despertar el sentido del gusto del niño.

No necesitas ser una experta en nutrición para comer bien durante la lactancia. Utiliza el sentido común. En concreto, varía tus aportes de fruta y verdura, carne y pescado, harinas y productos lácteos, sin olvidar tu ración diaria de grasas. Y evita el alcohol. Estos son los puntos clave que no debes olvidar.

El equilibrio está en la variedad

Es una tontería doblar la cantidad de tus comidas porque das pecho. Come según el hambre que tengas y lo que te apetezca, dejando de lado tu peso. El consumo energético que conlleva la lactancia materna te ayudará a recuperar poco a poco la línea sin necesidad de dietas. Basta con mantener una alimentación que apueste en cantidades suficientes por:

- Verduras y frutas en cada comida, por las vitaminas, minerales y fibras, indispensables para tu dinamismo.
- Harinas, en forma de pasta, arroz, pan integral, legumbres o cereales, por la energía que aportan. Consumir en cada comida en pequeñas cantidades.
- Proteínas. 2 porciones/día de carne, pescado o huevos.
- 3 ó 4 porciones/día de queso, leche, yogurt y queso blanco, ya que contienen calcio, que hace bien a tus huesos y los de tu hijo.
- Materias grasas de origen variado (aceite de oliva, aceite de girasol, mantequilla, margarina, etc.), ya que algunas de ellas aportan Omega 3 y Omega 6, indispensables para el desarrollo neurológico del bebé, y también aportan otras vitaminas importantes como la A y la D.
- Frutos secos (como higos, almendras o nueces), por su aporte de magnesio.
- Y, finalmente, no olvides nunca beber como mínimo 1,5 litros de agua al día.

Recuerda también que hay que apostar por alimentos repletos de nutrientes.

Y no te olvides de merendar, para no tener que lanzarte sobre una bolsa de papas fritas o un pedazo de pan a las 6 de la tarde. La merienda debería estar formada por un producto lácteo (por el calcio), un producto con cereales (por la energía que aporta), una pieza de fruta (por la fibra y las vitaminas) y una

bebida (por la hidratación).

He aquí alguna idea:

- 1 barra de cereales + 1 puré de fruta + 1 yogurt natural + 1 té
- 2 rebanadas de pan integral + 1 porción de queso + 1 naranja + 1 taza de café descafeinado
- 2 galletas de mantequilla + 2 rodajas de piña + 1 taza de té con leche.

¿Qué hago para tener mucha leche?

Si el bebé toma el pecho correctamente y vacía cada vez el o los pechos, tu producción de leche estará al máximo nivel. Otro aspecto importante para la producción de leche es descansar entre toma y toma (¡ordenar la casa puede esperar!), así como confiar en ti misma y en tu pequeño. También ayuda beber hasta saciarse, principalmente agua o té, por ejemplo de hinojo o anís, que contribuyen a aumentar la producción de leche.

Para el bebé, conviene evitar...

En primer lugar, el alcohol que tomas pasa directamente a tu leche, por lo que puede perjudicar al desarrollo del bebé. Debe eliminarse (en la medida de lo posible) durante todo el periodo de lactancia. Si te tomaste una copa de vino para celebrar el nacimiento de tu bebé, no sufras y espera unas horas antes de alimentarlo. Evita también los estimulantes, como el café.

Por último, presta especial atención a los medicamentos que puedas tomar, en especial los antitusivos, los corticoides y ciertos antibióticos. Importante: un pequeño logotipo en la caja con una mujer embarazada tachada indica si un medicamento está contraindicado durante el embarazo y la lactancia. Lee también el prospecto del interior. Por lo general, cuando se da el pecho, hay que evitar por completo la automedicación y visitar al médico siempre que sea necesario.

Maribel, madre de Juan, 2 meses y medio, y Héctor, 4 años:

Un pequeño truco. "¡Con mi primer hijo comprobé que, por falta de tiempo y organización, mi alimentación dejaba mucho que desear! Con mi segundo, planifiqué dos semanas de menús y llené la refrigeradora y el congelador con todo lo necesario para comer sano y delicioso."

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/mientras-doy-el-pecho-que-debo-comer>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mientras-doy-el-pecho-que-debo-comer>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mientras-doy-el-pecho-que-debo-comer&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mientras_le_doy_p_doy_el_pecho,_¿qué_debo_comer?

[3]

<https://twitter.com/share?text=Mientras%20doy%20el%20pecho%2C%20%C2%BFqu%C3%A9%20debo%20comer%3F&u=https://www.momandme.nestle.com/mientras-doy-el-pecho-que-debo-comer>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mientras-doy-el-pecho-que-debo-comer>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2641>

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