

Alimentación durante la lactancia materna

Desde el punto de vista nutricional, la lactancia se considera una etapa que demanda una mayor cantidad de energía y nutrientes para la madre, pues estos son necesarios para la producción de la leche materna que es esencial para el desarrollo y crecimiento del lactante. Por ello, es sumamente importante cuidar la alimentación de la madre.



Te compartimos **5 puntos importantes a considerar para asegurar una buena ingesta de alimentos durante este periodo tan importante:**

- 01 Calorías extra:** La madre necesita incluir alrededor de unas 500 calorías adicionales al día para ayudar a la producción de leche materna.
- 02 Variedad y equilibrio.** Es importante incluir diferentes grupos de alimentos en la alimentación diaria:
 - **Proteínas:** Carnes magras, pescado, huevos, leguminosas y frutos secos.
 - **Granos enteros:** Pan integral, avena, arroz integral, quinoa, entre otros.
 - **Frutas y verduras:** Se recomienda elegir aquellas de temporada e incluirlas en las comidas para asegurar el aporte de vitaminas y minerales.
 - **Lácteos:** Leche, yogur y queso (son importantes para los huesos).
- 03 Hidratación:** Mantener el consumo diario de alrededor de 2 a 3 litros de agua por día.
- 04 Nutrientes específicos.** Incluir alimentos con los siguientes nutrientes:
 - **Calcio:** Leche, almendras, brócoli y tofu.
 - **Hierro:** Carnes magras, legumbres y vegetales verdes.
 - **Ácidos grasos/omega 3:** Salmón, linaza y frutos secos.
 - **Vitamina D:** Tomar sol y alimentos fortificados.
 - **Suplementos:** Preguntar al médico si es necesario tomar vitaminas.
- 05 Alimentos a evitar o limitar.** El consejo es evitar y/o restringir el consumo de:
 - **Alcohol:** Si se decide tomar, hacerlo con moderación y esperar unas horas antes de amamantar.
 - **Cafeína:** No más de 1-2 tazas de café al día.
 - **Pescados y mariscos:** Limitar por su alto contenido de mercurio (atún, camarones, sardina, calamar y boquerón).

¡Recuerda!

Es sumamente importante tener una alimentación equilibrada y suficiente para que la mamá y el bebé estén sanos y fuertes.

BIBLIOGRAFÍA

Versión en línea de libros Brown, J. E. (2014). Nutrición en las diferentes etapas de la vida. México D.F. McGraw-Hill.

De Seguridad Y Servicios Sociales De Los Trabajadores Del Estado, I. (n.d.). Nutrición durante la lactancia. gob.mx. <https://www.gob.mx/issste/es/articulos/nutricion-durante-la-lactancia?idiom=es>

