

LA LACTANCIA Y LA BUENA ALIMENTACIÓN

Así como era importante comer bien durante el embarazo, también lo es cuando está amamantando a su bebé.

Las mujeres con sobrepeso antes del embarazo tienen más probabilidades de mantener 11 libras después del parto. Muchas mamás piensan que ponerse a dieta es la mejor manera de perder peso después del embarazo. Pero hacer dieta no es recomendable si está amamantando a su bebé. Recuerde, amamantar a su bebé puede ayudarle a perder peso. Es posible quemar hasta 500 calorías al día cuando está amamantando a su bebé, lo cual quiere decir que puede perder hasta una libra por semana. ¡Eso equivale a cuatro libras al mes!

Según la Academia Americana de Nutrición y Dietética, consumir una dieta balanceada puede ayudar a producir suficiente leche materna para poder continuar amamantando el mayor tiempo posible. Muchas mamás se preguntan cómo afectará su dieta la lactancia. No deberá hacer muchos cambios a su dieta cuando esté amamantando. Sin embargo, sí hay varias cosas que debe tomar en cuenta.

CONSEJO DE LA SEMANA

- La buena alimentación cuando está amamantando a su bebé mejorará su salud y la de su bebé.
- No es recomendable ponerse a dieta cuando está amamantando a su bebé.
- Evite el consumo de calorías vacías que no le aportan ningún beneficio nutricional, como por ejemplo las bebidas azucaradas, los postres, los dulces, las salchichas (hot dogs) etc.

Cuando esté amamantando, es posible que sienta que tiene mucha hambre. Su cuerpo está utilizando energía extra para producir leche materna todos los días. La mejor manera de controlar su apetito y mantener su energía consiste en consumir 3 comidas ligeras al día y un tentempié entre cada comida. Evite el consumo de calorías vacías como las bebidas azucaradas, los postres, los dulces, la pizza, y las salchichas (hot dogs) etc.

INTENTE QUE SU DIETA INCLUYA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS TODOS LOS DÍAS:

ALIMENTO	PORCIONES AL DÍA
Proteína	Seis porciones y media: carne, pescado, frijoles, lentejas, tofu, nueces, productos lácteos descremados o semi-descremados.
Calcio	Tres porciones: leche descremada o semi-descremada, queso, yogurt, sardinas, salmón, almendras, verduras de hojas verdes oscuras.
Alimentos ricos en hierro	Una porción o más: naranjas, pimientos verdes o rojos, fresas, papaya, piña, mango, coles de bruselas, col rizada.

ALIMENTO	PORCIONES AL DÍA
Vitamina C	Dos porciones: naranjas, pimientos verdes o rojos, fresas, papaya, piña, mango, coles de bruselas, col rizada.
Otras Frutas y Verduras	Tres porciones: manzanas, plátanos, frutos rojos, pepinos, uvas, duraznos, peras, elotes, chícharos, papas, piña, ejotes, calabacitas, sandía, champiñones, ciruelas, puré de manzana sin azúcar, pasitas.
Granos Integrales y Otros Carbohidratos	Nueve porciones (4.5 porciones deben provenir de harinas integrales): pan integral de trigo, pasta, avena, crema de trigo, frutas, nueces, semillas, legumbres, y chícharos.
Grasas	Pequeñas cantidades (entre 6 y 8 cucharaditas): 1 cucharadita de margarina, 1 cucharadita de aceite, 1 onza de nueces, 8 aceitunas, 2 cucharaditas de aderezo para ensalada sin grasa, 1/8 de aguacate.
Agua	Por lo menos 8 vasos al día. Beba agua diariamente.
Alimentos ricos en DHA	Dos veces al semana: para ayudar al crecimiento del cerebro de su bebé. Obténgalo al consumir salmón o sardinas salvajes, nueces, y huevos enriquecidos con DHA. *Consulte a su médico si piensa tomar suplementos de aceite de pescado.
Vitaminas prenatales	1 vitamina al día

COMIDAS QUE DEBE EVITAR:

- Evite beber grandes cantidades de alcohol (1 ración al día equivale a una cerveza de 12 onzas, o un vaso de vino de 1.5 onzas, o un trago de licor).
- Evite beber grandes cantidades de bebidas cafeinadas (entre 2 y 3 tazas o entre 16 y 24 onzas al día)
- Evite el pescado con altos niveles de mercurio como el tiburón (shark), el pez espada (sword fish), la macarela (mackerel), el lofolátulo (tilefish), o el atún blanco (albacore tuna).

En las familias en las cuales son comunes las alergias alimentarias, los bebés pueden tener mayor sensibilidad hacia ciertos alimentos. Si su bebé está molesto, le sale un sarpullido en la piel, le da diarrea, o se congestiona después de tomar pecho, puede tener una alergia alimentaria. Consulte a su pediatra para obtener mayor información. Primero, intente eliminar de su dieta un alimento a la vez durante unos cuantos días y observe cómo responde su bebé.

ALIMENTOS QUE LE PUEDEN CAUSAR UNA REACCIÓN ALÉRGICA A SU BEBÉ:

- los huevos
- el pescado
- los mariscos
- los cacahuates
- las nueces de árbol
- la soya
- el trigo

Recuerde, la Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA por sus siglas en inglés) requiere que la mayoría de los seguros médicos le proporcionen equipo y asesoría en lactancia a las mujeres embarazadas o que están amamantando a su bebé. Es posible que usted sea elegible para recibir una bomba para extraer leche o consultas con una asesora en lactancia a través de su seguro médico, a través del programa WIC, o través de Medi-Cal. Consulte a su seguro médico para averiguar que beneficios le corresponden para ayudarle durante la lactancia.

RECURSOS:

UNA GUÍA FÁCIL PARA LA LACTANCIA

in.gov/icw/files/lactancia.pdf

CONSEJOS PARA MAMÁS LACTANTES

nal.usda.gov/wicworks/Topics/BreastfeedingFactSheet.pdf

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE LA LACTANCIA MATERNAL: SUS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y DE BEBIDAS

kidshealth.org/parent/en_espanol/nutricion/breastfeed_eating_esp.html

BLOGS:

ALIMENTACIÓN PARA UNA MAMÁ LACTANTE SALUDABLE

espanol.babycenter.com/a900940/alimentaci%C3%B3n-para-una-mam%C3%A1-lactante-saludable

TABLA DE INTERACCIÓN DE LA LECHE MATERNA CON ALIMENTOS

<http://espanol.babycenter.com/a9000188/tabla-de-interacci%C3%B3n-de-la-leche-materna-con-alimentos#ixzz4Q0pyN6Ew>