



Alimentación para una lactancia saludable

La lactancia provee a los bebés nutrientes esenciales para crecer y desarrollarse. Una de las preguntas más frecuentes entre las madres lactantes es si deben cambiar su alimentación, la cantidad de calorías diarias o si deben evitar alimentos que puedan afectar su bebé.

Durante la lactancia tener un plan de alimentación variada y balanceada es importante. Esto puede ayudar a estimular la producción de leche materna y que se cubran las necesidades de la madre. A continuación, algunas recomendaciones durante la lactancia:

<p style="text-align: center;">Calorías</p> <ul style="list-style-type: none"> Más de 500 los primeros 6 meses de lactancia exclusiva. Más de 400 del séptimo en adelante si combina la lactancia con fórmula maternizada. No menos de 1,800 calorías al día. 	<p style="text-align: center;">Proteínas</p> <ul style="list-style-type: none"> De 0 a 6 meses de lactancia exclusiva al menos 65 gramos al día. De 6 a 12 meses (durante el destete) al menos 62 gramos al día.
<p style="text-align: center;">Vitaminas</p> <ul style="list-style-type: none"> Vitamina D: 200 UI (5 µg)/día sin exposición al sol. Ácido Fólico: 500 µg/día. 	<p style="text-align: center;">Minerales</p> <ul style="list-style-type: none"> Calcio: mayor de 18 años 1000 mg/día y menor de 18 años 1300 mg/día. Hierro: 15 mg/día

Debe consumir líquidos con frecuencia, antes de tener sed. Al menos 64 a 96 onzas al día. Preferiblemente agua, limitar las bebidas con cafeína, jugos y bebidas altas en azúcar o con azúcar añadida.



Para una alimentación saludable siga estas recomendaciones:

- Seleccione proteínas magras de origen animal y vegetal: pescados y mariscos bajos en mercurio (sardina, corvina, merluza, camarón) aves sin piel, carnes, huevos, lácteos bajos en grasa (leche, queso y yogur), legumbres (habichuelas, lentejas, garbanzos), soya, tofu, nueces y semillas.



- Incluya variedad de productos de grano entero o integrales (avena, pan, galletas, pastas, cereales, harina para *pancakes*, entre otros).

- Consuma frutas frescas o congeladas, preferiblemente no cítricas (limón, toronja, china). Prefiera frutas como manzana, pera, uvas, melocotón, fresas, papaya, mango.
- Consuma vegetales de colores intensos.
- Al consumir frutas y vegetales lávelas bien para reducir los residuos de pesticidas.
- Es probable que su médico le recomiende continuar consumiendo vitaminas prenatales.

Es importante limitar o evitar alimentos y bebidas que puedan pasar a la leche materna y tener efectos adversos o cambios en el sabor de la leche. Para determinar la relación entre su alimentación y el comportamiento de su bebé, anote en un diario todos los alimentos y bebidas que consume e incluya en sus notas si su bebé sufre alguna reacción.

Si sospecha de algún alimento o bebida que consume que está afectando al bebé, evítelo durante una semana y observe si hay cambios en el comportamiento del bebé. Considere eliminar derivados de la leche de vaca, huevo, soya, trigo, nueces y maní.

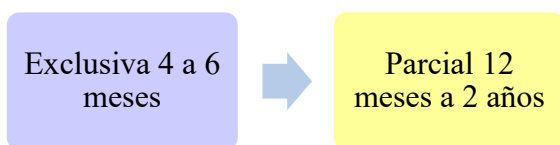
Evite el consumo de alcohol durante la lactancia. No hay ningún nivel de alcohol en la leche materna que se considere seguro para un bebé. Si decide tomar alcohol, no amamante hasta que el alcohol haya desaparecido completamente de la leche; esto puede tomar de 2 a 3 horas.



Vigile y controle la cantidad que consume de los siguientes alimentos, ya que puede inquietar o alterar el sueño del bebé:

Sustitutos de azúcar	Alimentos o especias de sabores fuertes
*No más de 2-3 onzas de bebidas con cafeína al día	Infusiones o suplementos de hierbas
Comidas picantes o muy condimentadas	Alimentos que produzca gases (cebolla, repollo)

Tiempo recomendado para la lactancia



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **lactancia exclusiva** se refiere a cuando la alimentación es sólo a través de la leche materna sin ningún otro suplemento líquido, sólido incluyendo el agua. **Lactancia parcial** se refiere a la combinación de leche materna con fórmulas maternizadas, cereal, agua y otros alimentos ofrecidos con biberón.

Beneficios para el bebé:

- Garantiza leche fresca y segura.
- Tiene las cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y ácidos grasos.
- Provee anticuerpos que lo protegen.
- Menos propenso a enfermarse y a sufrir de lo siguiente:
 - Alergias
 - Infecciones de oído
- Gases, diarrea o estreñimiento.
- Enfermedades de la piel.
- Infecciones estomacales o intestinales.
- Enfermedades respiratorias.

- Menos riesgo de padecer diabetes, obesidad, síndrome de muerte súbita, caries dentales.
 - Promueve el buen desarrollo de mandíbulas, dientes y patrones del habla.
 - Aumenta la función cognitiva.
 - Aumenta vínculo con la madre.
- ### Beneficios para la madre:
- Crea vínculo afectivo madre-bebé, lo que favorece el desarrollo de la autoestima, personalidad saludable y niveles altos de inteligencia.
 - Rápida recuperación después del parto y quemar calorías adicionales que le permite recuperar el peso previo al embarazo.
 - Previene la depresión postparto.
 - Ayuda a que el útero recupere tamaño normal.
 - Reduce el sangrado posparto.
 - Disminuye el riesgo de enfermedades:
 - Cardiovasculares
 - Diabetes tipo 2
 - Ciertos tipos de cáncer de seno y ovarios.
 - Osteoporosis
 - Demora el inicio del ciclo menstrual.
 - Autoestima en el rol materno.
 - No necesita preparar ni mezclar fórmulas.



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD: 1-844-347-7804

APS Healthcare

787-641-9133

Referencias <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/expert-answers/breast-feeding-and-alcohol/faq-20057985>

Preparado por: Sandra Ortiz Rosado, LND, CAWC, DE, CECD
Licenciada en Nutrición y Dietética. Revisado en julio 2022.