

Consejos para Mamás Lactantes

Elegir alimentos saludables junto con actividad física regular le ayudará a mantenerse sana.

¿Qué Hay en Su Plato?

Antes de comer, piense en la comida y la cantidad que va a poner en su plato, taza o tazón.

Durante el día, incluya comida de todos los grupos de alimentos: vegetales y verduras, frutas, granos enteros, productos lácteos libres o bajos en grasa, y alimentos con proteínas magras.

Elegir Alimentos Saludables

- **Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales.** Elija una variedad, incluyendo vegetales verde oscuro, rojas, naranjas, frijoles (judías) y chícharos (guisantes).
- **Que al menos la mitad sus granos sean enteros.** Elija granos enteros en lugar de granos refinados.
- **Cambie a leche descremada o leche al 1% de grasa.** Elija leche y productos lácteos libres o bajos en grasa, como leche, yogurt, queso o bebidas de soya fortificadas.
- **Varie su selección de alimentos proteínicos.** Elija mariscos, carne magra y aves, huevos, frijoles (judías) y chícharos (guisantes), productos de soya y nueces semillas sin sal.
- **Reemplace grasas sólidas con aceites cuando sea posible.**
- **Seleccione alimentos bajos en "calorías vacías."**

¿Qué son "calorías vacías"? Son calorías de los azúcares y grasas sólidas añadidos a los alimentos. Algunos alimentos con calorías vacías:

- Dulces
- Postres
- Frituras
- Helado
- Bebidas de frutas
- Cereales endulzados
- Galletas
- Hot dogs
- Refrescos/sodas
- o té azucarado



Leche Materna: El Primer Alimento de Su Bebé



Los médicos recomiendan alimentar sólo con leche materna durante los primeros 6 meses. Continúe amamantando como complemento a los alimentos sólidos hasta que su bebé tenga al menos 1 año.

- La lactancia materna ayuda a formar un lazo especial con su bebé.
- La leche materna ayuda a proteger a su bebé de enfermedades.
- La lactancia materna también es buena para usted. Reduce su riesgo de cáncer de mama y diabetes tipo 2.

¿Puedo Beber Alcohol?

Sea muy cautelosa en el consumo de alcohol, si se decide a beber. Puede ingerir una sola bebida alcohólica si el comportamiento de lactancia de su bebé está bien establecido—nunca antes de los tres meses. Espere por lo menos 4 horas antes de amamantar. O, puede extraer la leche materna antes de beber y alimentar a su bebé con la leche extraída.

Plan Diario de Alimentación

El plan muestra diferentes cantidades de comida dependiendo en la cantidad de leche materna en la dieta de su bebé. Las mamás que alimentan sólo con leche materna a su bebé necesitan un poco más de alimentos. Este es un plan general. Puede ser que usted necesite más o menos de lo que marca el plan.*

Grupo alimenticio	Sólo leche materna	Leche materna y fórmula	¿Qué se considera 1 taza o 1 onza?
Consuma esta cantidad de cada grupo al día.*			
Vegetales	3 tazas	2½ tazas	1 taza de vegetales crudas o cocidas o jugo 100% 2 tazas de vegetales de hoja crudas
Frutas	2 tazas	2 tazas	1 taza de fruta o jugo 100% ½ taza de fruta seca
Granos	8 onzas	6 onzas	1 rebanada de pan 1 onza de cereal listo para comer ½ taza de pasta, arroz o cereal cocido
Lácteos	3 tazas	3 tazas	1 taza de leche 8 onzas de yogur 1½ onzas de queso natural 2 onzas de queso procesado
Alimentos Proteínicos	6½ onzas	5½ onzas	1 onza de carne magra, ave o mariscos ¼ taza de frijoles cocidos (judías cocidas) ½ onza de nueces o 1 huevo 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (mani)

* Si no está perdiendo el peso que aumentó con el embarazo, es posible que necesite reducir la cantidad de “calorías vacías” que está consumiendo.

Obtenga un Plan Diario para mamás diseñado sólo para usted.
Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener su plan y más.
Haga clic en “Pregnant & Breastfeeding Women.”

Sea Físicamente Activa



A menos que su médico le aconseje no estar físicamente activa, incluya 2 horas de actividad física como aminor rápidamente, bailar o nadar. La actividad debe hacerse al menos 10 minutos a la vez, y de preferencia a lo largo de la semana.

Además...

- **Su necesidad de líquidos se incrementa mientras está amamantando.** Puede notar que tiene más sed de lo acostumbrado. Beba suficiente agua y otros líquidos para calmar su sed.
- **Los mariscos pueden ser parte de una dieta saludable.** Las grasas Omega-3 en los mariscos tienen beneficios importantes de salud para usted y su bebé. Salmón, sardinas, y trucha son algunas de las variedades más ricas en grasas Omega-3.
 - Coma de 8 a 12 onzas de mariscos a la semana.
 - Coma todos los tipos de atún, pero limite el atún blanco (albacora) a 6 onzas por semana.
 - No coma blanquillo, tiburón, pez espada ni macarela rey debido a que contienen altos niveles de mercurio.

Conozca acerca de nuestros programas de asistencia nutricional:
<http://www.benefits.gov/>