

## Buena alimentación para las nuevas mamás

Sus necesidades nutricionales son mayores durante el embarazo y la lactancia. Las mamás que acaban de dar a luz pueden elegir alimentos que les ayuden a sentirse mejor y a satisfacer sus necesidades nutricionales, así como a reponer las pérdidas de nutrientes de su organismo tras el embarazo y el parto. Hacer cambios positivos en sus hábitos alimentarios también le ayudará a ser un buen modelo para su hijo y su familia.

### Consejos para empezar

- Comer bien no consiste solo en lo que se come, sino también en cómo se come. Disfrute de la comida con los demás y prepare sus propios alimentos cuando sea posible.
- Coma según su verdadero apetito. Preste atención a las sensaciones de hambre y sed, ya que su apetito puede aumentar a medida que su cuerpo produce leche materna.
- Tómese el tiempo necesario para comer. Planifique las comidas con antelación e incluya la cultura, las tradiciones alimentarias y las preferencias gustativas de su familia. Intente reducir las distracciones durante las comidas.
- Come alimentos variados de la [Guía Alimentaria de Canadá](#).
- Incluya muchas frutas y vegetales frescos o congelados y panes y cereales integrales. Elija productos lácteos con bajo contenido graso o bebidas de soya fortificadas además de pollo, pescado, huevos, frutos secos, frijoles y legumbres. Elija más a menudo alimentos proteicos que procedan de plantas.
- Apunte a comer 3 comidas equilibradas por día con colaciones saludables entre ellas. Las comidas equilibradas tienen un aspecto similar a la imagen de la [Guía Alimentaria de Canadá](#), con  $\frac{1}{2}$  del plato lleno de verduras y frutas,  $\frac{1}{4}$  de cereales integrales y  $\frac{1}{4}$  de proteínas magras.
- Necesita pequeñas cantidades de comida extra para obtener suficientes nutrientes para usted y para producir leche para su bebé (siga leyendo para ver ideas de colaciones).
- Elija el agua más a menudo para saciar la sed. Necesita unas 12 tazas o 3 litros de líquido por día. Tenga a mano un vaso de agua cuando da el pecho y beba mientras lo hace.



### Cambios en el cuerpo después del embarazo

Durante los 9 meses de embarazo, su cuerpo ha pasado por muchos cambios.

Cosas para tener en cuenta:

- Los cambios en la forma del cuerpo y en el peso son necesarios para tener un embarazo sano.
- Elegir alimentos variados, comer regularmente a lo largo del día y mover el cuerpo con actividades que le dan alegría ayuda a las nuevas mamás a sentirse lo mejor posible, sin disminuir la producción de leche materna.
- Hacer dieta puede ser perjudicial y no es recomendable. La restricción puede hacer que se sienta cansada y que tenga más probabilidades de enfermarse.
- Afronte sus cambios corporales con amabilidad. Demuestre a su niño que acepta su cuerpo.



## Preguntas frecuentes sobre amamantamiento y nutrición

### ¿Cuáles son algunos ejemplos de colaciones que se pueden tomar durante la lactancia?

- Leche con 1% de materia grasa, rebanada de pan integral, mantequilla de cacahuete y banana
- Yogur griego natural, frutos rojos variados, cereales integrales
- Sopa de lentejas y verduras, queso duro y galletas integrales
- Verduras crudas, hummus, tortilla integral
- Almendras tostadas, manzana y bebida de soya sin azúcar
- Ensalada de atún en pan integral, uvas y leche con 1% de materia grasa
- Ensalada de espinacas con nueces tostadas, verduras mixtas picadas, queso cheddar rallado y vinagreta a base de aceite
- Batido hecho con 1 banana, ½ taza de frutos rojos mixtos congelados, ½ taza de yogur griego, espinacas frescas y 1 taza de leche.



### ¿Hay alimentos que no debería comer cuando estoy amamantando?

Puede disfrutar la mayoría de los alimentos mientras amamanta. No es necesario evitar [alimentos alergénicos](#) como leche, huevos, maní o pescado ya que no hay evidencia de que ello protegerá a su niño contra las alergias. Ocasionalmente, los niños pueden ser sensibles a ciertos alimentos incluidos en la dieta de su madre. Si piensa que su bebé tiene gases o molestias debido a alimentos que usted ha comido, deje de comerlos durante una semana. Intente nuevamente para ver si su bebé reacciona de la misma manera.

### ¿Puedo tomar alcohol?

Es mejor que las madres que amamantan eviten el [alcohol](#). El alcohol pasa a la leche materna entre 30 a 60 minutos después de haber comenzado a beber. El alcohol puede reducir la cantidad de leche e interferir con la extracción. Consulte con el profesional de la salud que la atiende sobre el consumo de alcohol durante la lactancia.

### ¿Es seguro incluir cafeína en mi dieta?

La [cafeína](#) es un estimulante que aparece naturalmente en diferentes alimentos como el café, el té y el chocolate. También está presente en bebidas gaseosas y energéticas. La cafeína pasa a la leche materna y puede mantener despierto a su bebé y disminuir la producción de leche. Health Canada recomienda un máximo de **300 mg de cafeína** por día para las madres primerizas. Dos tazas (8 oz/250 ml) de café tienen esta cantidad de cafeína. El té verde y el negro tienen 30 a 50 mg de cafeína cada 250 ml o en 1 taza.



Revisado por Registered Dietitians en marzo de 2023