

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