

Client Name _____ Date _____

RDN/DTR _____

Email _____ Phone _____

Terapia de nutrición para madres lactantes

Nutrición durante la lactancia

- La lactancia requiere más calorías (hasta 400 calorías más por día), proteínas, vitaminas y minerales que las calorías que necesitaba antes del embarazo. El número exacto de calorías que necesita está determinado por la cantidad que amamanta. Cuanto más da de mamar, más calorías necesita.
- Una dieta saludable y balanceada le proporcionará a su cuerpo lo que necesita y la ayudará a producir leche materna de calidad para su bebé.
- Consuma una amplia variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos.
- Las calorías adicionales deben ser de alimentos nutritivos, tales como carnes magras, lácteos con contenido bajo de grasa y sin grasa, frutas, verduras y panes y cereales de grano integral.
- Si siente que su bebé se siente molesto por algún alimento que usted come, deje de comer ese alimento por al menos 3 días y pruebe nuevamente cuando su bebé sea mayor.
- Tome aproximadamente 12 (8 onzas líquidas) bebidas sin cafeína por día, según la sed que tenga. Tomar una bebida cada vez que amamanta a su bebé la puede ayudar a obtener el líquido que necesita.

Pautas para la planificación de las comidas diarias

- Consuma al menos 3 tazas de lácteos *sin grasa* o *con contenido bajo de grasa* para una ingesta adecuada de calcio y vitamina D.
- Consuma al menos 3 tazas de verduras (inclusive al menos 1 taza de verduras naranjas y verde oscuro).
- Consuma al menos 3 tazas de fruta por día. Limite el jugo a jugos 100% fruta y solo 1 taza por día.
- Consuma 7-8 onzas de alimentos con granos como panes, cereales o pasta integral. Al menos la mitad de los granos deben provenir de granos integrales.
- Consuma 6-7 onzas de alimentos con proteínas como carne, pescado o carne de ave.
 - Si no come carne, sustituya cantidades similares de otros alimentos con proteínas, como frijoles secos o lentejas cocidas, tofu o soja, huevos, frutos secos sin sal o mantequilla de maní.

Alimentos recomendados

Recuerde comer una amplia variedad de alimentos. Los alimentos que siguen a continuación son buenos ejemplos de alimentos que son buenas fuentes de los nutrientes que necesita más cuando está amamantando.

Grupo de alimentos	Cantidad	Alimentos recomendados	Ejemplos
Lácteos	3 tazas	Yogur con contenido bajo de grasa Leche sin grasa (leche descremada) Leche con contenido bajo de grasa (1% de leche) Requesón o queso con contenido reducido de grasa Queso ricota parcialmente descremado, queso crema	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche • 8 onzas de yogur • 1 ½ onzas de queso • 2 onzas de queso procesado • 2 tazas de requesón
Frutas	3 tazas o más	Frutas frescas, congeladas, enlatadas y secas Néctares y jugos de fruta	1 taza = <ul style="list-style-type: none"> • 1 unidad mediana de fruta fresca • ½ fruta grande como pomelo o mango • 1 taza de fruta cortada, cocida o enlatada • 1 taza (8 oz. liq.) de jugo 100% fruta • ½ taza de fruta seca
Verduras	3 tazas o más	Verduras frescas, congeladas y enlatadas Jugos de verdura	1 taza = <ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de verduras con hojas, crudas • 1 taza de verduras cocidas 1 taza (8 oz. líq.) de jugo vegetal (busque variedades con bajo contenido de sodio)
Alimentos con proteínas	6-7 onzas	Frijoles secos cocidos y arvejas (como frijoles pinta, porotos de	1 onza =

		soja, frijoles blancos, lentejas, porotos rojos, garbanzos) Frutos secos y semillas (como semillas de girasol, almendras, avellanas, nueces de pino, maní y mantequilla de maní) Carne de res magra, pollo, pavo, cordero y cerdo Camarones, almejas, ostras y cangrejo Fletán, bacalao, trucha arcoíris, arenque, sardinas, pez de roca y atún de aleta amarilla	<ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de carne, pescado o carne de ave • 1 huevo grande • ¼ taza de tofu • ½ taza de frijoles cocidos • 1 cucharada de mantequilla de maní • ⅓ taza de frutos secos sin sal
Granos	8 onzas	Cereal listo para comer enriquecido Cereales cocidos enriquecidos como avena o fariña Germen de trigo Pan integral	1 onza = <ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan integral • 1 taza de cereal listo para comer • ½ taza de cereal cocido, arroz o pasta • ½ bollo, bagel pequeño, o muffin inglés

Alimentos que se deben limitar o evitar

Alcohol:

- Cuando esté amamantando, se recomienda esperar hasta que su bebé tenga al menos 3 meses de edad para tomar alcohol. El alcohol se debe evitar si se está dando de mamar a un bebé enfermo o prematuro. Si elige tomar, es mejor limitarlo a 1-2 tragos por semana. Una porción de alcohol es 12 onzas líquidas de cerveza, 5 onzas líquidas de vino o 2 onzas líquidas de licor con 80 proof. Evite el alcohol al menos 2 horas antes de dar de mamar. Utilice la leche previamente extraída si le preocupa dar de mamar a su bebé después de tomar bebidas alcohólicas. Extraerse leche materna no hace que la eliminación del alcohol de la leche sea más rápida. Es el nivel de alcohol en la sangre de la madre lo que determina el nivel en la leche materna.

Cafeína:

- Limite las bebidas con cafeína (café, té y refrescos) a no más de 2 a 5 vasos por día. Los recién nacidos, especialmente los prematuros, son típicamente más sensibles a la cafeína que los bebés mayores.
- Otras fuentes de cafeína incluyen algunos medicamentos y ayudas para la pérdida de peso. Discuta el uso de estos con su médico o dietista.

Tés de hierbas:

- Evite el consumo de té de hierbas en lo posible, a menos que lo apruebe su médico o consejero de lactancia.

Pescado y mariscos:

- ***Evite el pescado con niveles altos de mercurio***, tales como tiburón, pez espada, caballa y pez blanquillo.
- No coma más de 12 onzas por semana de pescado y mariscos con concentraciones menores de mercurio. Estos incluyen camarones, atún light enlatado, salmón, colín y bagre.
- El atún albacora (blanco) tiene más mercurio que el atún light enlatado. Límitelo a 6 onzas por semana.
- Si no hay consejos acerca de los pescados locales, no coma más de 6 onzas por semana.

Otros productos que debe evitar:

- Tabaco (es perjudicial para la madre y afecta de manera negativa el suministro de leche; el bebé también es un fumador pasivo)
- Drogas ilegales (peligrosas para el bebé y para la madre)
- Remedios herbales o suplementos. Si consume té, hierbas o remedios caseros, asegúrese de discutir con su médico o consejero de lactancia para asegurarse de que sean seguros para usted y para su bebé.
- Los suplementos de minerales o vitaminas excepto los recomendados o recetados por su médico, enfermero licenciado o partera.

Lactancia y pérdida de peso

La lactancia junto con una dieta saludable le proporciona una manera natural para perder el peso que subió durante el embarazo. Después de todo, el peso que subió durante el embarazo se almacena para generar leche materna después de que nace su bebé.

¿La lactancia me puede ayudar a perder peso?

Sí, la lactancia puede ayudarla a perder peso después de parir. Aumenta las necesidades calóricas (Por ejemplo: la producción de leche consume 85 calorías de la madre y produce 100 calorías de leche materna para el bebé). Si le da de mamar a su bebé, puede perder peso sin cambiar su ingesta de alimentos o patrón de actividades.

¿Cuándo empiezo a perder peso mientras estoy amamantando?

Es importante tener una buena nutrición mientras se establece su suministro de leche en los primeros 2 meses. Demasiada pérdida de peso durante este tiempo puede evitar que reciba los nutrientes suficientes para hacer la leche materna necesaria para su bebé. Después de establecer su suministro de leche, se recomienda una pérdida de peso lenta (menos de 5 libras por semana). Perder peso más lentamente la ayudará a mantener el peso en el futuro.

¿Qué más me puede ayudar a perder peso?

- Coma una variedad de alimentos con moderación. Consuma tamaños de porciones adecuados.
- Elija proteínas magras, productos lácteos con contenido bajo de grasa, granos integrales, frutas y verduras.
- Incluya 30 minutos de ejercicio suave a moderado (esto puede ayudarla a perder casi 1 libra por semana a la vez que produce la leche adecuada para su bebé)

¿Cómo obtengo las calorías suficientes para amamantar y seguir perdiendo peso?

Las madres lactantes deben tener cuidado de no restringir el consumo de calorías a menos de 1500-1800 calorías por día. Se ha demostrado que esto disminuye la producción de leche. Sus necesidades calóricas dependen de su edad, peso y nivel de actividad. Su nutricionista dietista registrado puede ayudarla a determinar la cantidad correcta de calorías para usted.

Menú Diario — Muestra 1

Comida	Opciones de alimentos
Desayuno	1 taza de cereal integral 1 taza (8 oz.) de yogur sin grasa o con contenido bajo de grasa (1%) 1 taza (8 oz. líq.) de jugo de naranja Bebida caliente
Refrigerio*	5 galletas integrales 1½ oz. de queso duro como cheddar 1 taza de melón en cubos
Almuerzo	Sándwich con 2 rebanadas de pan, 2 oz. de pechuga de pollo sin piel grillada o asada con lechuga, tomate y mostaza ½ taza de palitos de apio y zanahoria 1 banana mediana 1 taza (8 oz. líq.) de leche sin grasa o con contenido bajo de grasa (1%)
Refrigerio	1 taza (8 oz.) de jugo de tomate o verduras con contenido bajo de sodio ½ taza de palitos de pretzel 1 manzana mediana
Comida de la noche	2-3 oz. de carne asada ½ taza de puré de papas ½ taza de brócoli 1½ de taza de ensalada mixta con aderezo para ensaladas 1 panecillo integral
Refrigerio	2-3 galletas graham 1 cucharada de mantequilla de maní 1 taza (8 oz. líq.) de leche sin grasa o con contenido bajo de grasa (1%)

*Otras ideas de refrigerios saludables

- Manzana mediana con 1 cucharada de mantequilla de maní y 1 taza (8 oz.) de leche sin grasa = 250 kcal
- ½ taza de requesón con contenido bajo de grasa y ½ taza de fruta = 250 kcal
- Mitad de un bagel integral y 1 cucharada de queso crema con contenido bajo de grasa = 200 kcal

Notas:

Plan de comida diaria — Muestra 1

Use este formulario para crear un plan de alimentación individualizado.

Desayuno	
Almuerzo	
Cena	
Refrigerio	

Notas: