

# ¿Qué debe comer la madre durante la lactancia?

Es común que las madres se pregunten qué alimentos es importante ingerir y cuáles se deben evitar durante la lactancia. El contenido de la leche materna varía muy poco de una mujer a otra, indistintamente de lo que coma o no coma. Si come una dieta inadecuada por un tiempo prolongado, la madre puede sentirse físicamente agotada y sufrir enfermedades menores; sin embargo, seguirá produciendo leche de buena calidad. Aunque no se necesitan dietas ni alimentos especiales, las madres deben tratar de tener una dieta variada y balanceada para mantenerse saludables, con vigor y energía.

## Cantidades diarias recomendadas

A menudo se recomienda que la mujer embarazada ingiera entre 300 y 500 calorías más que con su dieta normal. La misma sugerencia es válida durante la lactancia. Para la mayoría de las mujeres que amamantan, eso significa entre 2,000 y 2,200 calorías por día, aunque esa cantidad puede variar de 1,800 a 2,700 calorías, dependiendo del tamaño y el peso de la madre. Esta recomendación se basa en la cantidad de leche materna que consume el bebé.

La pirámide alimenticia que se muestra a continuación ilustra la cantidad de raciones diarias de cada uno de los grupos alimenticios que se recomienda comer. Se trata de una guía general que debe utilizarse como orientación para una dieta saludable. Eso no quiere decir que si su dieta no cumple con estas normas su leche se verá afectada negativamente, ni que no debe amamantar a su bebé. Simplemente trate de mejorar su dieta en la medida que le sea posible.



Las siguientes recomendaciones nutricionales pueden resultarle útiles:

**Calcio:** Este mineral es importante para los huesos y otras funciones del cuerpo. La cantidad diaria recomendada es de 1,300 mg, lo cual significa de 2 a 4 raciones de productos lácteos por día. Entre las mejores fuentes de calcio se encuentran los productos lácteos, como el yogurt, la leche y el queso, además del brócoli, el berro, las naranjas, las almendras, las sardinas,

el tofu y los vegetales de color verde oscuro, como el bok choy o la col.

Algunos estudios han revelado que durante el embarazo y el período de lactancia disminuye el calcio en los huesos de la mujer. Con el tiempo, el cuerpo recupera el calcio perdido y, de hecho, los huesos se fortalecen aún más. Si la madre es alérgica a los productos lácteos o no los tolera, deberá consumir en mayor cantidad las otras fuentes de calcio (tofu, verduras, etc.) y complementar su dieta, si es necesario. La vitamina D, el magnesio y el zinc facilitan absorción del calcio y se encuentran en algunos suplementos en combinación con el calcio.

**Vitaminas:** El consumo abundante de frutas y vegetales la ayudará a ingerir las vitaminas que necesita. La vitamina D es particularmente importante para el crecimiento y el desarrollo de los huesos del bebé. El pescado, la leche, los huevos y la mantequilla contienen vitamina D.

**Suplementos y hierbas:** La Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, o FDA) de los EE.UU. no supervisa los suplementos ni las hierbas. Para muchos de estos productos existe poca investigación en relación con los riesgos o beneficios que implican, particularmente para las mujeres embarazadas o lactantes. Es mejor consultar con un profesional de la salud antes de tomar estos complementos alimenticios y hierbas medicinales.

**Alcohol:** Debe limitar el consumo de alcohol durante la lactancia. El nivel de alcohol alcanza su efecto máximo en el cuerpo después de aproximadamente una hora y tarda varias horas en desaparecer del organismo y de la leche materna. Algunos estudios han revelado que los bebés pueden ponerse irritables o consumir menos leche materna cuando contiene alcohol. Cuando se consume en altas dosis, el alcohol puede bloquear el reflejo de expulsión.

**Cafeína:** La cafeína no parece molestar a los bebés, pero aún así la mayoría de los profesionales médicos recomiendan limitar su consumo a dos raciones diarias. La cafeína se encuentra en el café, algunos refrescos, el té y algunos medicamentos sin receta. El chocolate contiene un compuesto similar a la cafeína. Si su bebé tiene problemas para dormir y se muestra inquieto, reduzca su consumo de cafeína.

**Edulcorantes artificiales:** Por lo general, los edulcorantes artificiales, como el aspartame, se consideran seguros para las mujeres que amamantan. La excepción a esta regla la constituyen las madres de bebés con fenilcetonuria (PKU), ya que el aspartame contiene fenilalanina, que puede causar retraso mental en los niños fenilcetonúricos. Normalmente, es una norma de buena nutrición mantener al mínimo todas las cantidades de aditivos alimenticios.

## Tome muchos líquidos

El 87% de la leche materna es agua. Por consiguiente, durante la lactancia su cuerpo necesitará más agua y jugos. Por lo general, se recomienda consumir de ocho a diez vasos de agua por día, pero en realidad debe beber siempre que tenga sed. Su organismo le dirá si necesita más líquido. Con toda probabilidad, tendrá sed cuando amamante. Una buena manera de asegurarse de consumir suficiente líquido es manteniendo un vaso de agua o jugo a la mano mientras da el pecho. Si su orina tiene un color amarillo claro, usted está consumiendo una cantidad de líquido adecuada (a menos que esté tomando vitaminas con complejo B, que da a la orina una coloración amarilla más intensa).

Tenga en cuenta que los estudios realizados indican que consumir más líquido no aumenta la producción de leche materna. Es la acción de amamantar a su bebé con más frecuencia y el hecho vaciar las mamas completamente que incrementa la producción de leche.

## Comidas y botanas sencillas

Su tiempo y su energía pueden verse reducidos mientras se adapta a los cambios que experimenta su vida después del nacimiento de su bebé. Planee comidas sencillas, de ese modo ahorrará tiempo y seguirá una dieta balanceada. Si alguien le ofrece ayuda, pídale que le prepare comidas que se puedan recalentar rápidamente. Cuando usted o su pareja cocine, prepare el doble de la receta y guarde la mitad para otra comida. Los revoltijos, las comidas que requieren poca cocción o las comidas para microondas permiten ahorrar tiempo. Es el momento perfecto para recurrir a recetas que incluyen pocos ingredientes y son fáciles de preparar.

## Sugerencias para botanas rápidas y livianas

Bagel con queso crema	Pastel de banana y nueces
Queso con galletas tostadas	Cubitos de queso
Requesón	Frutas secas y nueces
Frutas frescas o congeladas	Rollitos de fiambre
Ensalada de frutas	Yogurt con cereales
Huevos bien cocidos	Batidos de fruta con leche
Helados hechos con jugo de frutas	Vegetales crudos con algún condimento
Atún	Licuaos de frutas

## ¿Pueden ciertos alimentos afectar la leche?

**Sabor:** El sabor de los alimentos y las especias que la madre consume se transfiere a la leche materna en cierta medida. A menudo, al bebé le agradan estos sabores y es posible que pase más tiempo amamantándose. Algunos bebés consumen más leche cuando detectan un nuevo sabor. De este modo, el bebé empieza a familiarizarse con el sabor de los alimentos comunes.

**Color:** El color de algunos alimentos se refleja en la leche materna. Por ejemplo, si la madre consume mucha zanahoria, la leche puede verse un poco anaranjada, la remolacha puede tornarla rosada y la espinaca u otras verduras pueden darle una coloración verdosa.

## ¿Está preocupada por bajar de peso?

Seguramente estará ansiosa por perder los kilos que aumentó durante el embarazo. No se apresure. Se recomienda esperar por lo menos 4 a 6 semanas después del parto para comenzar un programa de adelgazamiento. Una tasa de adelgazamiento saludable para una madre en período de lactancia es de medio kilo a un kilo por semana. Continúe amamantando siempre que su bebé lo requiera, siga una dieta balanceada de por lo menos 1,800 calorías por día, beba mucho líquido e inicie un programa de ejercicio. Recuerde, ¡no es el momento de probar con dietas mágicas ni de tomar píldoras para adelgazar!

## ¿Debo evitar algunos alimentos?

Escuchará muchos cuentos sobre los alimentos que no debe comer mientras amamanta. La realidad es que puede consumir todo lo que come normalmente, pero con moderación. No limite su dieta de ninguna manera, a menos que descubra que un alimento en particular le hace daño al bebé.

Si nota que el bebé se comporta de manera extraña después de darle pecho, piense en lo que usted comió en las 4 a 6 horas anteriores. Seguramente sus sospechas recaerán sobre todo en los alimentos que le producen gases o a los cuales es sensible. Deje de consumir dichos alimentos durante una o dos semanas. Si los síntomas aparecen nuevamente después de volver a comerlos, elimínelos de su dieta durante 2 ó 3 meses. Los bebés generalmente superan estos problemas rápidamente y entonces podrá incluirlos otra vez en su alimentación.

## Dieta vegetariana

Si sigue una dieta vegetariana, debe seguir comiendo una variedad de alimentos y asegurarse de consumir las proteínas necesarias a través de plantas complementarias. Durante la lactancia, las madres vegetarianas corren el riesgo de tener deficiencia de vitamina B<sub>12</sub>. Asegúrese de incluir en su dieta leche de soya, levadura fortificada y preparados de vitaminas complementarias. Si necesita ayuda para asegurarse de estar siguiendo una dieta adecuada, consulte con un dietista o un nutricionista.

*Recuerde que esta información sobre la lactancia es de carácter general y no sustituye las recomendaciones de un profesional de la salud. Si tiene algún problema que no puede resolver rápidamente, pida ayuda de inmediato.*

Redactado por: Vergie Hughes, RN, MS, IBCLC

Editado por: Anne P. Mark, BSN, RN, IBCLC

Referencias en archivo.

# Ameda

Elija pureza. Elija Ameda.

 **Hollister**