

# MiPirámide durante la lactancia



Dar el pecho implica necesidades de nutrición especiales para el bebé y para ti. El Plan MiPirámide para Madres puede ayudarte a ti y a tu bebé a que se mantengan saludables.

## Lo mejor es dar el pecho

Dar el pecho es lo mejor para las madres y sus bebés por muchas razones. Darle el pecho a tu hijo ayuda:

- ➔ A fortalecer tu lazo con tu bebé
- ➔ Al bebé a combatir las infecciones
- ➔ A reducir las alergias y mantener saludable al bebé
- ➔ A facilitar la pérdida del peso que ganaste durante el embarazo

## Necesidades de nutrición durante la lactancia

| Grupo alimenticio                            | Sólo dando el pecho | Dando el pecho más fórmula para bebés | ¿Qué cuenta como una taza o 1 onza?   | Recuerda...   |
|--|---------------------|---------------------------------------|---|---|
| Consumes esta cantidad de cada grupo al día. |                     |                                       |   |   |
| <b>Frutas</b><br>                            | 2 tazas             | 2 tazas                               | 1 taza de jugo de fruta<br>½ taza de fruta seca   | <i>Concéntrate en las frutas:</i> come una amplia variedad de frutas.   |
| <b>Verduras</b><br>                          | 3 tazas             | 3 tazas                               | 1 taza de verduras crudas o cocidas o jugo<br>2 tazas de verduras de hoja crudas  | <i>Varía las verduras:</i> consume más verduras de color verde oscuro y naranja, y frijoles secos cocidos.          |
| <b>Granos</b><br>                            | 8 onzas             | 7 onzas                               | 1 rebanada de pan<br>1 onza de cereales listo para comer<br>½ taza de pasta, arroz o cereales cocidos   | <i>Que la mitad de tus granos sea integrales:</i> elige granos integrales en lugar de refinados.                    |
| <b>Carne y frijoles</b><br>                  | 6½ onzas            | 6 onzas                               | 1 onza de carne magra, carne de ave o pescado<br>¼ taza de frijoles secos cocidos<br>½ onza de nueces o 1 huevo<br>1 cucharada de mantequilla de maní | <i>Con proteína y sin grasa:</i> elige carnes rojas y de ave magras o bajas en grasa.                               |
| <b>Productos lácteos</b><br>                 | 3 tazas             | 3 tazas                               | 1 taza de leche<br>8 onzas de yogurt<br>1½ onza de queso<br>2 onzas de queso procesado  | <i>Consumes alimentos ricos en calcio:</i> cuando tomes leche, yogurt y queso, que sean sin grasa o bajos en grasa. |

\* Estas cantidades son para una embarazada promedio. Es posible que necesites más o menos que el promedio. Consulta con tu proveedor de atención médica para asegurarte de que estés ganando el peso que debes ganar.



## Necesidades de nutrición durante la lactancia (continuación)

Esto es lo que recomienda MiPirámide:

- ➔ Consume la cantidad adecuada de alimentos de cada grupo todos los días.
- ➔ Las calorías y *cantidades de alimento* que necesitas mientras estás dando el pecho pueden cambiar, así que asegúrate de elegir lo correcto para ti.
- ➔ Además de una dieta saludable, muchos médicos recomiendan que las mujeres que están dando el pecho sigan tomando un suplemento prenatal de vitaminas y minerales para asegurarse de que la madre y el bebé tengan cantidades suficientes de hierro y ácido fólico.
- ➔ Bebe líquidos en abundancia, especialmente bajos en calorías.
- ➔ Las cantidades moderadas de cafeína (hasta dos o tres tazas de 8 onzas de café al día) no afectan a tu bebé.
- ➔ Evita el alcohol mientras das el pecho.
- ➔ Si necesitas ayuda, visita [www.mypyramid.gov/mypyramidmoms](http://www.mypyramid.gov/mypyramidmoms) o habla con un experto en nutrición de WIC.
- ➔ Evita algunos tipos de pescado que pueden contener mercurio. Visita [www.cfsan.fda.gov/~dms/admehg3.html](http://www.cfsan.fda.gov/~dms/admehg3.html) o llama al 1-888-SAFEFOOD si necesitas más información.

El consumo adecuado de líquidos para la mujer adulta es de aproximadamente 9 vasos al día. Alrededor de 20% de esta cantidad viene del agua en los alimentos y el resto es de bebidas como agua, leche, jugo, café y refrescos. Refresca tu consumo de líquidos con una de las siguientes opciones:

- Jugo al 100% mezclado con agua gasificada
- Agua con hielo y limón, lima o incluso rebanadas de manzana
- Un smoothie hecho con yogurt bajo en grasa, fruta y cubos de hielo
- Té helado descafeinado con o sin un endulzante bajo en calorías
- Chocolate caliente hecho con leche baja en grasa o descremada

## Pérdida de peso después del embarazo

Mientras estás dando el pecho, tu médico o especialista en nutrición de WIC puede hacer un seguimiento de tu pérdida de peso. Si estás perdiendo peso demasiado lentamente, restringe las calorías que estás comiendo al reducir la cantidad de extras que ingieres.

### Recorta esos extras para ayudarte a volver a tu peso correcto:

- Galletas
- Carnes grasas
- Salchichas
- Dulces
- Alimentos fritos
- Refrescos
- Postres
- Quesos ricos en grasa
- Leche entera

## Permanece activa mientras estás dando el pecho

- ➔ Mantente activa, a menos que tu médico te indique lo contrario.
- ➔ Incluye en tu rutina 30 minutos o más de actividad física como caminar o nadar casi todos los días de la semana.
- ➔ La actividad física se puede hacer en periodos cortos de 10 minutos o más. El tiempo total de 30 minutos es lo importante.
- ➔ Si estás tratando de perder peso, aumenta tu actividad física a 60 minutos o más casi todos los días de la semana.