

# Nutrition Facts

## Alimentación saludable para mamás primerizas

Una alimentación saludable y actividad física regular después del embarazo le ayudarán a usted y a su bebé a mantenerse sanos. Comer alimentos sanos ayuda a reabastecer a su cuerpo con nutrientes después del embarazo y del parto. También le ayudará a ser un buen modelo para su hijo y su familia.

### Consejos para comenzar a alimentarse sanamente

- Use la **Guía Alimentaria Canadiense** para planificar las comidas y colaciones.
- Incluya muchas frutas y vegetales frescos o congelados y panes y cereales integrales. Elija alimentos ricos en proteínas como productos lácteos con bajo contenido graso o bebidas de soya fortificadas no endulzadas además de pollo, pescado, huevos, carne de res, frutos secos, frijoles y legumbres. Elija alimentos ricos en proteínas de origen vegetal con mayor frecuencia.
- Apunte a comer 3 comidas equilibradas por día con colaciones saludables entre ellas. Las comidas equilibradas se ven como la foto de la Guía Alimentaria Canadiense (arriba) con  $\frac{1}{2}$  plato con vegetales y frutas,  $\frac{1}{4}$  de cereales integrales y  $\frac{1}{4}$  de proteínas de bajo contenido graso.
- Necesita pequeñas cantidades de porciones adicionales por día para ingerir las calorías y los nutrientes suficientes para usted y para producir leche para su bebé (en el reverso encontrará ideas de colaciones saludables).
- Elija más a menudo agua para saciar la sed. Necesita unas 12 tazas o 3 litros de líquido por día.
- Tenga a mano fruta y vegetales limpios y cortados en el refrigerador para una colación rápida.
- Desayune todos los días; puede ayudar a controlar el hambre y prevenir comer en exceso comidas insalubres más tarde en el día.
- Comer saludablemente va más allá de *lo que come*; *cómo* y *por qué* come son igual de importantes. Coma según su verdadero apetito. Preste atención a las sensaciones de hambre y sed, ya que el apetito puede aumentar a medida que su cuerpo produce leche. Tómese el tiempo para comer con otros. Cocine a menudo y disfrute una amplia variedad de alimentos.



### Cambios en el cuerpo después del embarazo

Durante los 9 meses de embarazo, su cuerpo ha pasado por muchos cambios. Esté preparada a que le lleve tiempo volver al peso que tenía antes del embarazo.

Cosas para tener en cuenta:

- Los cambios en la forma del cuerpo y en el peso son necesarios para tener un embarazo sano.
- Amamantar, además de una alimentación saludable y una actividad física regular, ayudan a volver al peso que se tenía antes del embarazo sin que disminuya la cantidad de leche.
- Es probable que una dieta estricta resulte en pérdida de peso a largo plazo y podría ser nocivo. Restringir lo que come de manera excesiva puede hacer que se sienta cansada y que no esté en condiciones de combatir enfermedades.
- Sea gentil con usted misma aceptando los cambios en su cuerpo y siéntase orgullosa de ser un modelo saludable para su nuevo bebé.

## Preguntas frecuentes sobre amamantamiento y nutrición

### ¿Cuáles son algunos ejemplos de colaciones sanas cuando estoy amamantando?

- 1 taza de leche 1%, 1 rebanada de pan integral, 1 cda. de mantequilla de maní y 1 banana
- 3/4 taza de yogur griego natural, 1/2 taza de frutos rojos, 1/4 taza de cereal integral
- 1 taza de sopa de lentejas y vegetales, 30 gramos de queso duro y 6 a 8 galletas de harina integral.
- 1 taza de vegetales crudos, 1/4 taza de hummus, 1 tortilla pequeña de harina integral
- 1/4 taza (unas 23 unidades) de almendras sin sal, 1 manzana y 1 taza de bebida de soya sin azúcar
- Ensalada de atún sobre 1 rebanada de pan integral, 1 taza de uvas y 1 taza de leche 1%
- Ensalada de espinaca con 1/4 taza de nueces, vegetales mixtos cortados, 1/4 taza de queso cheddar rallado y 1 cda. de vinagreta a base de aceite.
- Licuado con 1 banana, 1/2 taza de frutos rojos congelados, 1/2 taza de yogur griego, espinaca fresca 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 los 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 el amamantamiento.

### ¿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 unos 30 a 50 mg de cafeína cada 250 ml o en 1 taza.

### ¿Cuánta agua necesito beber en un día?

Necesita unos 3 litros (12 tazas) de líquido. Elija principalmente agua, e incluya leche sin azúcar o bebidas fortificadas de soya sin azúcar. Tenga a mano un vaso de agua cuando da el pecho y beba mientras lo hace.



### Referencias:

- Alberta Health Services. (2013). Healthy Parents Healthy Children. Pregnancy and Birth. [http://www.applemag-digital.com/applemag/healthyparents\\_healthychildren\\_pregnancy\\_and\\_birth#pg1](http://www.applemag-digital.com/applemag/healthyparents_healthychildren_pregnancy_and_birth#pg1)
- UnlockFood.ca. (2016). How to Make Healthy Choices While Breastfeeding <http://www.unlockfood.ca/en/Articles/Breastfeeding-Infant-feeding/How-to-make-healthy-choices-while-breastfeeding.aspx>
- UnlockFood.ca. (2016). Weight Loss after Pregnancy. <http://www.unlockfood.ca/en/Articles/Pregnancy/Healthy-weight-loss-after-pregnancy.aspx>
- Public Health Agency of Canada. (2014). Caffeine and Pregnancy. <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/know-savoir/caffeine-eng.php>
- Health Canada. (2019). Canada's food guide. Retrieved from <https://food-guide.canada.ca/en/>