

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?

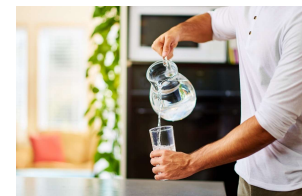
Es mejor que las madres que amamantan eviten el alcohol. El alcohol pasa a la leche materna entre 30 a 60 minutos después de haber comenzado a beber. El alcohol puede reducir la cantidad de leche e interferir con la extracción. Consulte con el profesional de la salud que la atiende sobre el consumo de 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
- 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/>