***ALIMENTACION MATERNA Y LACTANCIA***

*Durante la lactancia las necesidades nutricionales de la madre se encuentran incrementadas. La edad, el peso previo, el nivel de actividad y el metabolismo individual influyen en la cantidad de alimento que cada mujer necesita durante la lactancia.*

*La lactancia materna es lo mejor para el bebé en los primeros meses de vida.*

*La leche materna contiene un 88% de agua, aportando la cantidad necesaria para el bebé durante el periodo de lactancia.*





Pirámide nutricional

***DIETA VARIADA****, incluyendo TODOS los alimentos (especialmente cereales integrales, frutas, proteínas, pescado, carne y huevos).*

*Durante la lactancia, las necesidades nutricionales son considerablemente mayores que durante el embarazo, ya que durante los primeros 4-6 meses de vida, el bebé duplica el peso alcanzado durante los 9 meses de gestación.*

***REALIZAR 5 COMIDAS AL DIA***

***NO SEGUIR UNA DIETA MENOR A 1800 CALORIAS AL DIA*** *(puede producir fatiga materna y disminuir el volumen de leche producida. El consumo calórico materno durante la lactancia debería ser entre 2000 y 2500 calorías). Las proteínas aportadas deben ser de elevado valor biológico. Los granos y cereales integrales y las frutas y los vegetales frescos no sólo son más nutritivos que los alimentos procesados, sino que también son importantes fuentes de energía.****USAR PREFERENTEMENTE LA COCCION*** *(evitar el vapor, hervido, horno, plancha, parrilla o papillote).* ***FRITURAS y REBOZADOS con moderación.***

***ACEITE DE OLIVA PARA COCINAR (mejor en crudo). Evita grasas trans.***

***EVITAR*** *PICANTES, EL AJO, CABOLLA, ESPARRAGOS, ALCACHOFAS, COLIFLOR y REPOLLO*

***BEBER ABUNDANTE CANTIDAD DE AGUA, LECHE, ZUMOS. 2 a 3 litros al día***

***EVITAR EL ALCOHOL.***

***NO FUMAR***

 ***REDUCIR EL CONSUMO DE CAFÉ, TE y REFRESCOS ARTIFICIALES***

***NO CONSUMA PLANTAS MEDICINALESO SUPLEMENTOS NO FARMACOLÓGICOS***

***ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE CON SU MEDICO***

 ****

*Estas recomendaciones están tomadas, en parte de la* ***revista IMPLICADOS, nº 14****, editada por* ***laboratorios Effik****.*