

## LACTANCIA Y NUTRICION

*Javier García Pérez-Llantada. Ginecólogo*



La superioridad de la leche materna sobre cualquier otro alimento hace que deba ser el alimento aconsejado y recomendado para el recién nacido y lactante sano durante los 4-6 primeros meses de vida, ya que su composición se adapta a las limitaciones fisiológicas del tubo digestivo, del metabolismo intermediario y de la función renal, aportando además una serie de ventajas nutricionales, inmunológicas, psicológicas y económicas.

Durante la lactancia (los primeros 4 a 6 meses de vida) es muy importante una correcta alimentación, sana y equilibrada.

Es muy importante prestar atención a la alimentación materna durante la lactancia, tanto o más que durante el embarazo.

Es fundamental mantener una dieta rica, variada y equilibrada e incluir todos los grupos nutricionales.

**ABUNDANTE CANTIDAD DE VERDURAS Y HORTALIZAS**, que son ricas en fibra y agua

**UN BUEN APORTE DE PROTEINAS de origen animal y vegetal** (carnes rojas, pescados, mejillones, legumbres, huevos, lácteos, soja, tofu) en las dos comidas principales.

**HIDRATOS DE CASRBONO**

**GRASAS SALUDABLES** (por ejemplo, las que tiene el atún, salmón, huevos, frutos secos, aguacate o aceite de oliva).

**FRUTA** al menos 3 piezas de fruta (tamaño medio/grande)

**AGUA** mínima diaria debe ser de 2 a 3 litros diarios

**Procura cocinar de forma saludable:**

Al vapor o varoma

Hervidos

A la plancha o parrilla

Al horno

Pures de verduras

Compotas. Macedonias y ensaladas de frutas o verduras



**Se debe evitar:**

**EMBUTIDOS y productos procesados**

**NATA y MANTEQUILLA**

**PRODUCTOS SALADOS** (aceitunas, anchoas, ...)

**DULCES y BOLLERIA INDUSTRIAL**

**ALCHOL**

**CAFÉ**

**TABACO**

**Debes saber que:**

*Los espárragos, las alcachofas, el ajo, la cebolla, la coliflor y el repollo pueden modificar el sabor de la leche y tu bebé rechazar la toma.*

**Debes MODERAR el consumo de:**

*Frituras y Refritos*

*Guisos y Estofados*

**Consejos sobre alimentación y hábitos maternos durante la lactancia**

Durante la lactancia la madre necesita beber agua, leche y zumos en respuesta a su sed

**Se aconseja hacer al menos 5 tomas de alimentos al día**

Se aconseja una dieta variada en la que se incluyan todos los alimentos

**Evitar o reducir en lo posible el consumo de bebidas con cafeína**

**Evitar el alcohol y el tabaco**

Evitar durante la lactancia una dieta que aporte menos de 1.800 calorías al día

**Evitar productos de herbolario, plantas medicinales o suplementos nutricionales no farmacológicos.** En la mayoría de los casos se desconoce su composición y en ocasiones tienen sustancias que actúan como hormonas y pueden ser perjudiciales

Se recomiendan suplementos de vitamina B12 y ácido fólico a todas las madres vegetarianas

Las madres fumadoras tienen necesidades aumentadas de vitamina C

La Academia Americana de Pediatría aconseja 400 unidades diarias de vitamina D para todos los niños amamantados

En España, se aconseja que las madres lactantes reciban un suplemento diario de 200µg de yodo en forma de yoduro potásico durante toda la lactancia

**Bibliografía:**

Alimentación del lactante sano Aurora Lázaro Almarza y Juan F. Marín-Lázaro

[https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/2-alimentacion\\_lactante.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/2-alimentacion_lactante.pdf)

Alimentación postparto Caladriel Vico Mibebeyyo Año30-nº 345.Diciembre 2021

[https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/lactancia/neces\\_energia.htm](https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/lactancia/neces_energia.htm)

<https://www.analesdepediatria.org/es-la-importancia-nutricion-materna-durante-articulo-51695403315003057>