

Español

Consejos alimentarios para Ud. que da de mamar



LIVSMEDELS
VERKET

Son pocas las cosas que cambian tanto la vida como el hecho de ser padres. Eso da la vuelta a muchas de sus rutinas, ya que tiene que tener en cuenta a un bebé, con lo que sus propias necesidades pasan fácilmente a segundo plano.

Aunque puede resultar difícil tener tiempo entre los distintos momentos de la lactancia y los cambios de pañal, ¡es importante acordarse de comer bien!

Este folleto le da algunos consejos sencillos, que le ayudarán.

El bebé recibe su nutrición de Ud.

Coma con gusto

La leche materna contiene todas las sustancias nutritivas que necesita su bebé para crecer y desarrollarse durante los seis primeros meses de su vida. El bebé toma la nutrición que necesita. Por eso, para que Ud. misma no tenga poca nutrición, es importante que elija comida buena y nutritiva.

Cuando da de mamar, Ud. necesita algo más de la mayoría de las sustancias nutritivas. Elija especialmente comida que contenga mucha vitamina D, grasa omega 3 y folato (ácido fólico). También le vendrá bien reponer sus reservas de hierro después del embarazo comiendo alimentos ricos en ese mineral. Vea más abajo el cuadro con fuentes buenas para ello.

Una regla fundamental sencilla para tomar de todas las sustancias nutritivas, es la de comer todos los días alimentos muy variados. Puede muy bien comer lo siguiente:

- 500 g de frutas y verduras todos los días, por ejemplo dos raciones de verduras y tres frutas,
- pescado 2–3 veces a la semana, vea la lista de pescados en la página 3
- leche desnatada, leche fermentada desnatada natural o yogur desnatado natural, unos 5 dl al día
- margarina baja en calorías para el bocadillo y margarina líquida o aceite para cocinar
- carne, pollo, huevos, alubias, lentejas o guisantes todos los días
- pan y patatas, arroz, pasta, bulgur o similares todos los días, a ser posible alternativas de grano integral.

Buenas fuentes de

Vitamina D

Alimentos enriquecidos con vitamina D: leche magra, leche fermentada desnatada o yogur desnatado natural, la mayoría de las margarinas. Pescado y huevos. La luz del sol también es una fuente importante.

DHA, una grasa omega 3

Pescado graso, por ejemplo salmón, caballa y arenque.

Folato/ácido fólico

Verduras, alubias, garbanzos, lentejas, frutas, bayas y productos integrales.

Hierro

Carne, fuagrás, budín de sangre y pan integral.

Yodo

Cuando da de mamar, también necesita yodo. Use, por tanto, sal enriquecida con yodo, pero no eche tanta sal. Muchas sales minerales, con especias y en escamas no están enriquecidas con yodo. Para saberlo, lea el envase.

Coma con gusto pescado y marisco

El pescado y el marisco son ricos en vitamina D, yodo y selenio, que son importantes durante la lactancia. El pescado graso, como salmón y caballa, contiene también la grasa omega 3. Por eso, coma pescado 2–3 veces a la semana eligiendo distintas clases, pescado tanto magro como graso.

Al igual que cuando estuvo embarazada, algunas clases determinadas pueden tener contenidos más elevados de mercurio o de dioxina y PCB. Esas clases de pescado no las debe comer tan a menudo, como máximo 2–3 veces al año. Eso es válido en especial si come peces de pesca particular, ya que varias de esas clases son obtenidas sobre todo por personas que practican el deporte de la pesca.

Coma 2–3 veces a la semana, elija distintas clases

Ejemplos de pescados corrientes, productos de pescado y mariscos, cuyo consumo es seguro:

Todo pescado de piscifactoría
Abadejo de Alaska
Espadín
Mejillones
Albóndigas de pescado
Barritas de pescado
Platija
Merluza Hoki
Bogavante
Eglefino
Buey de mar, la carne blanca
Cangrejos
Merluza
Salmón y salmónidos
Bacalao seco
Caballa
Pangasius
Conchas de peregrino
Gambas
Solla
Sardinas
Carbonero
Farra
Arenque, también marinado
Tilapia
Atún en lata
Bacalao fresco

La lista no está completa y hay muchas clases más que se pueden comer bien.

Alguna vez al año

Máximo, 2-3 veces al año debido al mercurio:

Perca
Lucio
Lucioperca
Tiburón
Lota
Raya
Halibut (*Hippoglossus hippoglossus*)
Pez espada
Atún, fresco/congelado

Máximo, 2-3 veces al año debido a la dioxina, al PCB:

Arenque del Báltico, incluso el fermentado

Salmón y trucha marisca del Báltico, de los lagos Vänern y Vättern, y salvelino del Vättern.

El consejo se refiere sobre todo a mujeres que coman peces de pesca particular, ya que esos pescados raras veces se venden en tiendas corrientes

El consumo de algunos pescados es menos bueno por motivos medio-ambientales. Lea más detalles sobre los peces y el medio ambiente en: www.livsmedelsverket.se.

El modelo del plato da equilibrio

Para lograr un buen equilibrio entre distintas sustancias nutritivas, puede utilizar el modelo del plato a la hora de servirlo. Ese modelo muestra las proporciones justas entre las distintas partes.



Desayune, almuerce y cene, y haga ejercicio

Intente desayunar, almorzar y cenar, así como merendar bien una o dos veces. Así le será más fácil reducir el consumo de refrescos, bollos para el café, helados, golosinas y “snacks”.

Igual de importante que comer bien, es el hecho de hacer ejercicio, 30 minutos o más todos los días.

Eso no necesita implicar una sesión de entrenamiento en el gimnasio. Un paseo con el cochecito del bebé es también bueno.

¿Cuánto tengo que bajar de peso?

Lo mejor es que, si puede, baje a su peso original en el plazo de un año, pero no tenga demasiada prisa.

Muchas mujeres bajan rápidamente de peso en las primeras semanas después del parto, cosa que es completamente natural.

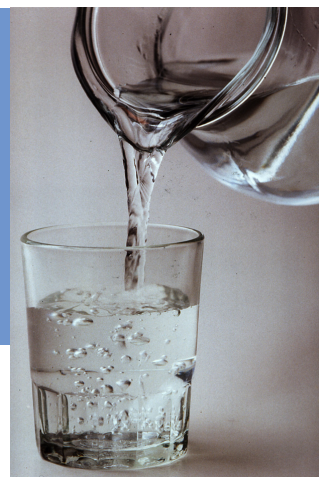
Después, es bueno bajar de peso algo más lentamente, a ser posible no más de medio kilo por semana.

Si tiene exceso de peso, es importante que intente bajar a su peso normal. Eso lo puede hacer comiendo buenos alimentos en la cantidad justa. En especial, si planea tener más hijos. Si tiene un peso normal, eso disminuye el riesgo de tener complicaciones durante el embarazo y en el parto. Pregunte en su ambulatorio si puede recibir la ayuda de un dietista.

Ud. necesita más agua

Cuando da de mamar, necesita aproximadamente un litro más de agua al día, ya que consume líquido para producir la leche materna.

Beba cuando tenga sed, así tomará lo suficiente. Evite refrescos y jugos, ya que no les aportan nutrición a Ud. ni al bebé, sino solamente calorías innecesarias.



Algo en que pensar

El **alcohol** no tiene efectos positivos para el amamantamiento. Sin embargo, según la investigación actual, el hecho de que Ud. beba cantidades moderadas de alcohol durante la lactancia, es decir 1-2 copas de vino o equivalentes 1-2 veces a la semana, no implica ningún riesgo médico. La cantidad de alcohol que el bebé puede ingerir con la leche materna, es muy pequeña.

Lea sobre otros efectos del alcohol en el folleto "Tänk efter i vilket sällskap du berusar dig!" (¡Piense en qué compañía se emborracha!), publicado por Statens folkhälsoinstitut (Instituto Nacional de Salud

Pública). La asistencia pediátrica le puede aconsejar sobre la paternidad y el alcohol.

Cuando da de mamar, debe tener cuidado con los **suplementos dietéticos, productos con especias, medicinas naturales y medicinas tradicionales basadas en plantas**, ya que, en muchos casos, no se sabe si pueden ser nocivos para la criatura. Por tanto, no utilice esos productos sin haberlo discutido antes con la enfermera del ambulatorio pediátrico o con el médico.

Debe abstenerse por completo de **productos con ginseng**. No son adecuados durante la lactancia. Tenga

cuidado asimismo con **productos con algas, que contienen mucho yodo**. Unas dosis demasiado elevadas de yodo pueden ser nocivas

Los consejos sobre la **listeria** y el **toxoplasma** se refieren únicamente a mujeres embarazadas, no a las que están dando de mamar.

La **cafeína** del café y del té pasa al bebé por medio de la leche materna en cantidades tan pequeñas, que no dañan al bebé. Por eso, cuando da de mamar, no necesita reducir su consumo de café o té.

El ojo de la cerradura – guía rápida de buenos hábitos alimentarios

Si quiere encontrar, de forma sencilla, comida más sana, puede recurrir a la ayuda del ojo de la cerradura, tanto a la hora de comprar como al comer fuera de casa.

La comida con la marca del ojo de la cerradura contiene menos grasa y grasa más sana, menos azúcar y sal y más fibras que otros alimentos del mismo tipo.

Fruta, verduras, carne y pescado pueden llevar la marca del ojo de la cerradura. También pueden llevar esa marca pan rico en fibras, copos de cereales y pasta, así como muchos productos lácteos y de charcutería. A cierto plazo, una diferencia de algunos puntos porcentuales en el contenido de grasa de un alimento tiene importancia.



¿Planea Ud. tener más hijos?

Aunque ahora le parezca lejano, es posible que, a su debido tiempo, empiece a pensar en tener más hijos. Cuando piense quedar embarazada otra vez, es bueno comenzar a tomar tabletas de ácido fólico.

400 microgramos de ácido fólico al día reducen el riesgo de la formación de espina bífida en el feto.

Para que tenga efecto, tiene que empezar a tomar las tabletas aproximadamente un mes antes de quedar embarazada.



**LIVSMEDELS
VERKET**

Box 622
751 26 Uppsala
Tel 018-17 55 00
E-post livsmedelsverket@slv.se
www.slv.se