

## INFORMACIÓN PARA MADRES LACTANTES RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN LA LACTANCIA

### 1. ¿Por qué es importante seguir estos consejos?

- Porque la alimentación saludable es beneficiosa tanto para la salud de la madre como para la del bebé amamantado.

### 2. Recomendaciones dietéticas generales:

- Siga una dieta tipo mediterránea rica en verduras, frutas, legumbres, frutos secos, cereales integrales; use aceite de oliva, mejor si es virgen extra, para cocinar y aliñar los alimentos, y modere el consumo de lácteos, carnes, pescados y huevos.
- Evite los alimentos procesados ricos en sal, grasas saturadas y/o azúcares, como la bollería, comida rápida o refrescos.
- Modere el consumo de sal, y la que utilice que sea yodada. Lea el etiquetado.
- No tome bebidas alcohólicas. No existe cantidad de alcohol exenta de riesgo.
- No tome refrescos o bebidas energética con cafeína. Si toma café o té, hágalo después de dar el pecho y no exceda de una taza al día.
- No hay alimentos que incrementen la producción de leche. El mejor estímulo es que el bebé mame a demanda sin restricciones.
- No elimine ningún alimento de dieta por su relación con el olor o sabor de la leche. Sólo si el bebé muestra algún tipo de molestias (vómitos, diarreas, erupciones, malestar o rechazo de la leche) cuanto toma un alimento concreto, podría justificar su exclusión.
- No tome extractos de plantas medicinales pues pueden ser tóxicas al bebé lactante.
- Durante la lactancia hay riesgos nutricionales por el consumo de algunos alimentos. Se detallan en el punto 4.
- Consulte con su profesional de referencia en el centro de salud, si tiene que tomar algún fármaco.

### 3. Recomendaciones generales de compra y de cocinado:

- Utilice producto fresco y de proximidad, preferentemente.
- Use técnicas culinarias variadas y que requieran poca cantidad de grasa.



## 4. Grupos de alimentos y recomendaciones de consumo:

		Alimentos a evitar por riesgos nutricionales
<b>Hortalizas</b>	Hortalizas de cualquier tipo cocinadas o crudas. <b>Al menos 2 raciones/ día.</b>	Evite el consumo de algas comestibles.
<b>Frutas</b>	Fruta fresca de temporada, de cualquier tipo o fruta seca como dátiles, orejones, pasas, ciruelas secas. <b>Al menos 3 raciones/ día.</b>	
<b>Cereales Tubérculos</b>	Pan moreno o integral, pasta, arroz y cuscús integrales, quínoa. Cereales de desayuno integrales sin azucarar. Patata, boniato, yuca. <b>Entre 4-5 raciones/ día.</b>	
<b>Aceites Vegetales y Frutos secos</b>	Aceite de oliva, preferentemente virgen extra. Aceite de Girasol, de Maíz, de Soja. Frutos secos crudos o tostados sin sal como almendras, nueces, avellanas o pistachos. <b>Entre 3 y 6 raciones/ día para aceite de oliva y 1 ración/día de frutos secos.</b>	
<b>Lácteos</b>	Leche pasteurizada y yogures y quesos elaborados a partir de leche pasteurizada. <b>3 raciones/ día.</b>	
<b>Legumbres</b>	Garbanzos, Lentejas, Alubias, Guisantes secos. <b>Al menos 3 raciones / semana.</b>	
<b>Huevos y derivados</b>	Huevo de gallina, codorniz bien cocinados. <b>Al menos, 3 raciones / semana.</b>	
<b>Pescados y derivados</b>	Pescado blanco: bacalao, merluza, rape, lenguado, dorada, lubina, rodaballo, corvina. Pescado azul: sardinas, caballa pequeña, anchoas, salmón, trucha, atún blanco, albacora o bonito del norte, atún claro o de aleta amarilla. Marisco: gambas, langosta, berberechos, almejas, mejillones. <b>Entre 2 y máximo 3 raciones/semana.</b>	<p><i>Riesgo de infección por Anisakis.</i> Evitar: Pescado crudo y preparados que lo contengan como el sushi, sashimi, cebiche, pescado ahumado o marinado. Marisco crudo como ostras, almejas, mejillones, berberechos, gambas, langosta, etc.</p> <p><i>Riesgo de intoxicación por metil-mercurio.</i> Evitar: Lucio, Pez espada o emperador, tiburón, tintorera, pintarroja, musola o cazón, atún rojo o de aleta azul.</p> <p><i>Riesgo de intoxicación por Cadmio:</i> Evitar: cabezas de gambas, langostinos, cigalas, cuerpos de cangrejos</p>
<b>Carnes y derivados</b>	Carnes magras de pollo, pavo, conejo, bien cocinadas. <b>Entre 2 y máximo 4 veces/semana</b> Carnes de cerdo, ternera o cordero, y embutidos y fiambres. <b>No cada semana.</b>	
<b>Azúcar, productos azucarados o edulcorados</b>	Azúcar en general, miel, galletas, bollería, sean o no caseros, cacao, chocolates, cereales de desayuno con azúcar, miel o con chocolate. <b>Cuanto menos consumo, mejor.</b> Edulcorantes de cualquier tipo: aspartamo, sacarina, fructosa, estevia, fructosa	
<b>Bebidas no alcohólicas</b>	<b>No exceda de una taza de café o té al día.</b> <b>Refrescos azucarados o edulcorados, zumos y néctares: cuanto menos mejor.</b> <b>Tome agua durante las comidas y entre horas en función de la sed.</b>	Evitar el consumo de refrescos y bebidas energéticas con alto contenido en cafeína.
<b>Bebidas alcohólicas</b>		Evitar el consumo de cualquier bebida con alcohol



## 5. Menú genérico de 1 semana:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Desayuno</b>	Lácteo o bebida vegetal, cereal integral, AOVE, hortalizas, fruta fresca o seca, frutos secos						
<b>Media Mañana</b>	Fruta fresca o seca, frutos secos, cereal integral, AOVE, hortalizas, leche, yogur o bebida vegetal						
<b>Comida</b>	Hortalizas Patata Legumbre Fruta	Hortalizas Pasta int* Pescado Fruta	Hortalizas Arroz int* Legumbre Fruta	Hortalizas Quínoa Carne Fruta	Hortalizas Pan int* Legumbre Fruta	Hortalizas Arroz int* Huevo Fruta	Hortalizas Pasta int* Pescado Fruta
<b>Merienda</b>	Fruta fresca o seca, frutos secos, cereal integral, AOVE, hortalizas, leche, yogur o bebida vegetal						
<b>Cena</b>	Hortalizas Arroz int* Carne Fruta	Hortalizas Patata Huevo Fruta	Hortalizas Pan int* Pescado Fruta	Hortalizas Patata Huevo Fruta	Hortalizas Maíz Carne Fruta	Hortalizas Cuscús Legumbre Fruta	Hortalizas Pan int* Huevo Fruta

- AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra. \*int: Integral.

## 6. Menú ejemplo de 1 semana:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Desayuno</b>	Café, té o infusión con leche o bebida vegetal y tostadas de pan moreno o integral con AOVE y tomate a rodajas.						
<b>Media Mañana</b>				Yogur con fruta seca			
<b>Comida</b>	Tomate aliñado  Guiso de lentejas con cebolla, col repollo y patata  Fruta	Espagueti integral salteado con cebolla, calabacín, zanahoria y rape  Fruta	Salteado de cebolla, espinacas arroz integral y garbanzos con cúrcuma y curry  Fruta	Quínoa con pisto de verduras – calabacín, pimiento, berenjena y conejo  Fruta	Cebolla con vinagre Guiso de alubias con verduras Pan moreno o integral  Fruta	Cogollos aliñados Arroz integral con salsa tomate, cebolla, pimientos y Huevo cocido  Fruta	Ensalada de hortalizas variadas con aguacate  Fideuá de verduras y pescado  Fruta
<b>Merienda</b>	Yogur con fruta temporada troceada y copos de cereales integrales sin azúcar y nueces						
<b>Cena</b>	Champiñones con arroz integral y filete de pavo a la plancha  Fruta	Tortilla de patata y cebolla con ensalada con nueces  Fruta	Salmón al vapor con ensalada variada con piña Pan moreno o integral  Fruta	Tortilla a la francesa con ensalada de patata –pimiento, cogollos, tomate, alcaparras Fruta	Fajitas de maíz con salteado de verduras y pollo  Fruta	Hamburguesa de garbanzos con cuscús y verduras  Fruta	Revuelto de huevo campero con cebolla y espárragos. Tomate aliñado y Pan moreno o integral  Fruta

### 7. Herramientas de autoevaluación:

- La mejor manera para comer de forma saludable es planificar las comidas en función de las recomendaciones de consumo. Siga el menú genérico.
- Compruebe que consume hortalizas (frescas en forma de ensalada o cocinadas) cada día, al menos en la comida y en la cena.
- Confirme que los alimentos como el pan, la pasta, el arroz son integrales.
- Valore si a la semana consume al menos 3 veces legumbres.

### Otras recomendaciones

- Manténgase físicamente activa. Pida información en su centro de salud sobre las rutas saludables y los grupos de paseo (<http://e-alvac.caib.es/es/rutas-rutas.html>).

### 8. Para saber más:

- Alimentación saludable y vida activa. <http://e-alvac.caib.es/es/index.html>
- Estilos de vida saludables. <http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/home.htm>
- Portal salud de Balears <http://www.caib.es/sites/salut/es/portada-45138/?mcont=99826>
- Lactancia materna [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org)