

# ¿Qué debería comer?

Para madres lactantes y no lactantes



	Lactancia materna completa	Lactancia materna parcial	Sin lactancia materna	Recuerde...
Verduras	3 tazas	3 tazas	2 1/2 tazas	Prepare la mitad de su plato con frutas y verduras. Elija una variedad. Coma más verduras de color verde oscuro, rojo y naranja y frijoles y guisantes.
Frutas	2 tazas	2 tazas	2 tazas	
Granos	8 onzas	7 onzas	6 onzas	Consuma al menos la mitad de los cereales integrales. Elija granos integrales en lugar de refinados.
Proteína	6 1/2 onzas	6 onzas	5 1/2 onzas	Varíe sus elecciones de alimentos ricos en proteínas. Incluya mariscos, frijoles, guisantes, nueces y semillas sin sal.
Lácteos	3 tazas	3 tazas	3 tazas	Reemplace la leche y los productos lácteos con alto contenido de grasa con opciones sin grasa o bajas en grasa.

**VERDURAS**  
1 taza de verduras =

- 1 taza o verduras crudos o cocidos o jugo 100% vegetal
- 2 tazas de verduras de hojas verdes

**FRUTAS**  
1 taza de frutas =

- 1 taza de fruta o jugo 100% de fruta
- 1/2 taza de frutas desecadas

**GRANOS**  
1 onza de granos =

- 1 rebanada de pan
- 1 onza de cereal listo para comer
- 1/2 taza de pasta, arroz o cereal cocido

**PROTEÍNAS**  
1 onza de proteína =

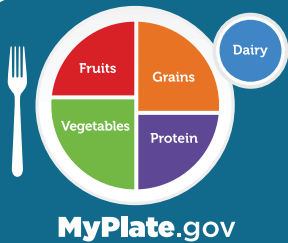
- 1 onza de carne magra, aves o mariscos
- 1/2 taza de frijoles cocidos
- 1/2 onza de nueces o 1 huevo
- 1 cucharada de mantequilla de maní

**LÁCTEOS**  
1 taza de lácteos =

- 1 taza de leche de vaca
- 8 onzas de yogur
- 1 1/2 onzas de queso natural
- 2 onzas de queso procesado

**Consejos para las madres que amamantan**

- Hable con su médico antes de considerar beber alcohol mientras está amamantando.
- Después del embarazo, siga tomando su vitamina prenatal durante la lactancia.
- A menos que su médico le aconseje que no haga actividad física, incluya 2 1/2 horas cada semana de actividad física, como caminar a paso ligero, bailar o nadar.
- Los mariscos son parte de una dieta saludable. Las grasas omega-3 en los mariscos pueden tener importantes beneficios para la salud para usted y su bebé. Coma por lo menos 8 y hasta 12 onzas de una variedad de pescados y mariscos cada semana de las opciones que tienen menos mercurio. Coma todo tipo de atún, pero limite el atún blanco (albacora) a 6 onzas por semana. No coma blanquillo, tiburón, pez espada y caballa gigante, ya que son los más ricos en mercurio.
- Su necesidad de líquidos aumenta mientras está amamantando. Puede notar que tiene más sed de lo habitual. Beba suficiente agua para saciar la sed.



# Tabla de tamaño de la porción

ALIMENTOS	SÍMBOLO	COMPARACIÓN	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
<b>Lácteos: Leche, yogur, queso</b>			
Queso (Queso en tiras)			Dedo índice 1 1/2 onzas
Leche y yogur (Vaso de leche)			Un puño 1 taza
<b>Verduras</b>			
Zanahorias cocidas			Un puño 1 taza
Ensalada (Tazón de ensalada)			Dos puños 2 tazas
<b>Frutas</b>			
Manzana			Un puño 1 mediano
Duraznos enlatados			Un puño 1 taza
<b>Granos: Panes, cereales, pasta</b>			
Cereal seco (Tazón de cereales)			Un puño 1 taza
Fideos, arroz, avena (Tazón de fideos)			Puñado 1/2 taza
Rebanada de pan integral			Mano plana 1 rebanada
<b>Proteína: Carne, frijoles, nueces</b>			
Pollo, res, pescado, cerdo (Pechuga de pollo)			Palma 3 onzas
Mantequilla de maní (cucharada de mantequilla de maní)			Pulgar 1 cucharada