

¿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 2½ 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.

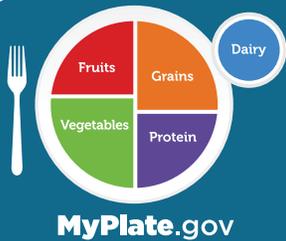


Tabla de tamaño de la porción

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