

Su **alimentación** depende de ti.
Durante la lactancia, **bebe SIN**

Avalado por



Lactancia materna, esencial para el bebé

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva como la alimentación ideal para un recién nacido hasta los seis meses de vida. Pero más allá del valor nutricional de la lactancia materna, existen varias razones que justifican esta recomendación.

Al igual que en el embarazo, durante el periodo de lactancia es fundamental cuidar la alimentación para asegurar un correcto aporte de nutrientes, tanto de la madre como del bebé. Por este motivo es necesario proporcionar al organismo cantidades extraordinarias de vitaminas, minerales y antioxidantes naturales.

Asimismo, se ha demostrado que la composición de la leche materna asegura una nutrición ideal para el bebé y que contiene elementos exclusivos que protegen a los niños frente a enfermedades relacionadas con los radicales libres, enfermedades degenerativas y metabólicas, o aquellas provocadas por un déficit de defensas (gastroenteritis, otitis, catarrros, etc.).

Por otra parte, existen evidencias de que los niños amamantados por sus madres presentan un mejor desarrollo mental. Se sabe, además, que la lactancia materna también beneficia a las madres facilitándoles una mejor recuperación después del parto.



Pautas de alimentación

para mujeres lactantes

Durante la época de lactancia, como norma general, se debe comer de todo en las cantidades necesarias de manera saludable y equilibrada.

En algunos casos, de forma excepcional y por recomendación del médico, puede ser necesario complementar algunos nutrientes.

En principio, no se debe evitar ningún tipo de alimento, salvo que el bebé muestre algún rechazo al sabor de la leche materna. Sin embargo, nunca se deben consumir sustancias que puedan alterar los componentes de la leche y afectar al bebé como, por ejemplo, café y té en exceso (más de tres al día), alcohol y algunos medicamentos sobre los que el médico o la matrona advertirán. También es conveniente restringir el consumo de dulces y picoteo.

APORTE ENERGÉTICO EXTRAORDINARIO

Las necesidades reales de aporte energético extraordinario durante la lactancia se cifran en unas 500 kcal al día. Estas son las recomendaciones de consumo para los grupos de alimentos que se pueden tomar a lo largo del día, distribuidos en 5 comidas:

- **Pescados: 2 o 3 veces por semana.** Se trata de un alimento que, además de proteínas, aporta minerales, vitaminas y grasas saludables como Omega 3. No obstante, se debería procurar evitar, en mujeres en época de lactancia, el consumo de pescados grandes con alto contenido en mercurio como pez espada, tiburón, atún rojo y lucio.
- **Carnes: 2 o 3 veces por semana.** La carne ha de ser preferentemente magra, incluyendo aves. Las carnes rojas deben consumirse de vez en cuando, por ejemplo, una vez cada quince días. Es preferible cocinar la carne asada o a la plancha.
- **Legumbres: 2 o 3 veces por semana.** Las legumbres son un alimento energético, así como rico en proteínas de carácter vegetal, hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales.
- **Frutas: 2 o 3 piezas diarias.** La fruta contiene la mayor parte de las vitaminas hidrosolubles necesarias para el organismo, así como fibra, fitoquímicos y carotenos.
- **Verduras y hortalizas: 2 o 3 raciones diarias.** Son alimentos ricos en todos los micronutrientes necesarios y en fibra. En el caso de las patatas, se recomiendan tres porciones semanales.
- **Leche y derivados: Entre 2 y 4 raciones diarias entre leche y sus derivados.** Se puede tomar 1 litro al día de leche semidescremada, así como queso fresco y yogur.
- **Huevos: 3 o 4 por semana.** Este alimento es rico en proteínas de alto valor biológico y es una fuente importante de colina, un nutriente que interviene en la formación de estructuras del sistema nervioso del neonato.
- **Harinas y arroz: Se recomiendan tres porciones semanales de arroz, y entre seis y ocho diarias en el caso de cereales.** Es mejor elegir variedades integrales y moderar las refinadas.
- **Frutos secos: Consumo limitado,** debido a su alto valor calórico. No obstante, conviene incluirlos en la dieta por su gran riqueza en vitaminas y minerales. Además, son importantes por sus grasas insaturadas y antioxidantes.
- **Azúcar: Conviene tomarlo en cantidad limitada.**
- **Aceites: Preferentemente crudo y de oliva.** El aceite de oliva es uno de los productos característicos de la dieta mediterránea y tiene numerosas propiedades.

AGUA Y LÍQUIDOS

Si durante el embarazo es necesario garantizar niveles de hidratación suficientes, tanto para la madre como para el niño, en el periodo de lactancia éste sigue siendo un factor fundamental. Los bebés lactantes ingieren 600-900 ml de leche al día entre el primer y sexto mes de vida. Por tanto, las madres lactantes pierden cantidades significativas de líquido mientras dan el pecho y deben aumentar su consumo hasta los 2.500-2.700 ml diarios.

El agua es la bebida más comúnmente recomendada, pero también se pueden ingerir otros líquidos que aporten más variedad y complementen la dieta: infusiones, leche o cerveza sin alcohol, entre otros. Hay que recordar que el consumo de alcohol durante la lactancia debe ser nulo.

Cerveza sin alcohol y lactancia

Las mujeres en periodo de lactancia nunca deben ingerir alcohol.

Las consumidoras habituales de cerveza tradicional en esta etapa de la vida encuentran una alternativa saludable en la cerveza sin alcohol, una bebida con un alto contenido en agua (95%) y compuestos fenólicos con poder antioxidante.

La cerveza sin alcohol puede completar la dieta de la madre lactante por su interesante composición nutricional. Esta bebida dispone de más de 2.000 componentes procedentes de ingredientes naturales, como la cebada y el lúpulo.

■ Vitaminas

La cerveza sin alcohol contiene la mayoría de vitaminas B, por ejemplo, niacina, riboflavina (B2) y piridoxina (B6). Además, la cerveza sin alcohol es fuente de ácido fólico o folato (B9), una vitamina esencial para el sistema nervioso y la regeneración de las células, que ayuda también a regular los niveles de homocisteína, factor de riesgo en enfermedades cardiovasculares.

■ Minerales

Cabe destacar su contenido en minerales, como el magnesio, calcio, fósforo y el potasio. La cerveza sin alcohol también dispone de silicio, un mineral esencial en los procesos de calcificación, que inhibe la pérdida de hueso e incrementa la densidad ósea.

■ Antioxidantes

Esta bebida aporta polifenoles o antioxidantes naturales, que podrían proteger frente a enfermedades cardiovasculares, así como reducir los fenómenos oxidativos responsables del envejecimiento del organismo.

■ Maltodextrinas

La cerveza sin alcohol también destaca por su contenido en maltodextrinas, carbohidratos complejos de absorción lenta que se metabolizan liberando progresivamente unidades de glucosa y favorecen la hidratación.

Desde la antigüedad, se ha atribuido a la cerveza tradicional efectos positivos sobre la lactancia. Esto no es aceptable en la actualidad por el contenido de alcohol en la cerveza, sin embargo hoy en día existe la cerveza sin alcohol. Recientemente, una investigación publicada por la Universidad de Valencia y el Hospital Dr. Peset de Valencia ha constatado que las madres lactantes que suplementan su dieta con cerveza sin alcohol disponen de una leche un 30 por ciento más rica en antioxidantes, así como una mayor capacidad antioxidante, tanto en la sangre, como en la orina. El estudio ha asegurado que los bebés, cuyas madres siguen una dieta complementada con cerveza sin alcohol, manifiestan un menor nivel de oxidación celular en su orina.



Lactancia y alcohol, incompatibles

El alcohol pasa rápidamente a la leche materna en cantidades similares a como lo haría en la sangre, por lo que su ingesta puede resultar perjudicial para la salud del bebé. El consumo de alcohol durante la lactancia debe ser nulo.

Si estás en época de lactancia y no deseas renunciar al placer de tomar una cerveza, opta siempre por la cerveza sin alcohol



Su **alimentación** depende de ti.
Durante la lactancia, **bebe SIN**



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA
DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD