

ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA LA MADRE LACTANTE



<p>Pescados y mariscos</p>	<p>Salmón, sardina, tilapia, trucha, atún en lata, camarón, pulpo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Fuente de proteína, omega-3 (desarrollo del sistema nervioso del bebé y de su cerebro) y hierro. • Consumir de 2-3 veces por semana. • IMPORTANTE: hacer selección de pescados considerando su contenido de mercurio; evitar: marlin, tiburón, pez espada.
<p>Lacteos</p>	<p>Leche, queso, yogurt.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Fuente de calcio y elemento de la mineralización ósea del bebé. • Optar por opciones bajas en grasa y sodio (leche light o descremada, queso panela, queso cottage, requesón).
<p>Nueces y semillas</p>	<p>Nueces, almendras, cacahuates, semillas de girasol, semillas de chía.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Fuente de calcio y omega 3, importante para el metabolismo. • Aportan fibra, proteína, y grasas.
<p>Grasas</p>	<p>Frutos secos (almendras, nueces), aceite de oliva, pescados, cremas de nueces naturales, aguacate.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Aportan energía y permiten el correcto desarrollo cerebral y metabólico. • Son parte fundamental de las estructuras internas del cuerpo.

ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA LA MADRE LACTANTE



<p>Cereales y legumbres</p>	<p>Arroz, avena, pan integral, lentejas, frijoles, quinoa, garbanzos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Aportan fibra, hierro, proteína y calcio. • Añadir a cada comida principal • De preferencia integrales
<p>Frutas y verduras</p>	<p>De todos los tipos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Contienen la principal fuente de vitaminas y minerales. • Comer diariamente y en todas las comidas. • Considera las que provocaran un cambio en el sabor de la leche; observa las reacciones del bebé.
<p>Carne y huevo</p>	<p>Pollo, carne roja, cerdo, pavo, huevo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Alto contenido protéico. • Contiene ácido fólico, vitamina B12 y B9. • Carne roja: 2 a 3 veces por semana; carnes blancas: 3 a 4 veces por semana • De preferencia magras (con bajo contenido de grasa) y evitar embutidos (salchicha, jamón, tocinos)