

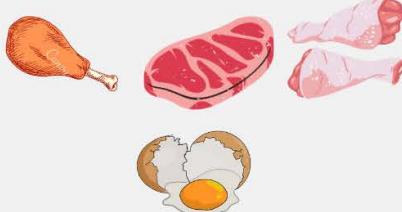
# ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA LA MADRE LACTANTE



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

# ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA LA MADRE LACTANTE



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