

## ...LA MUJER LACTANTE

### ¿CUÁLES SON LAS CLAVES?



Es el periodo de mayores requerimientos nutricionales, por lo que se debe incrementar la ingesta 500 kcal/día los 6 primeros meses

La lactancia materna es el alimento idóneo durante los seis primeros meses de vida del bebé

La calidad y sabor de la leche depende, en gran parte, de la alimentación materna

### ¿QUÉ OPCIONES TENGO SI NO PUEDO AMAMANTAR A MI BEBÉ?



PREPARADOS PARA LACTANTES

desde el nacimiento hasta los 6 meses

PREPARADOS DE CONTINUACIÓN

a partir de los 6 meses



NOTA IMPORTANTE: La leche materna es la mejor para los bebés. Antes de utilizar una fórmula infantil conviene consultar a tu profesional de la salud

### ¿QUÉ MINERALES Y VITAMINAS SON LOS MÁS IMPORTANTES PARA LA MUJER?

<p><b>HIERRO</b></p> <p>Esencial para la vida ya que contribuye a la formación normal de glóbulos rojos y hemoglobina, al transporte normal de oxígeno en el cuerpo</p> <p>ALIMENTOS: carne, hígado, huevos, pescado, almejas, mejillones, legumbres, acelgas, espinacas</p> <p>CANTIDAD RECOMENDADA: 9-5 mg/día</p>	<p><b>CALCIO</b></p> <p>Para una producción óptima de leche, es necesario un aporte extra de 700mg calcio (4-6 raciones lácteas/día). Contribuye al mantenimiento de los huesos. Su déficit puede aumentar el riesgo de osteoporosis en la madre en años posteriores</p> <p>ALIMENTOS: leche, yogur, cuajada, queso, acelgas, espinacas, escarola, frutos secos (almendras, avellanas, nueces) y legumbres (soja, lentejas, alubias, garbanzos)</p> <p>CANTIDAD RECOMENDADA: 1200-1500 mg/día</p>
<p><b>YODO</b></p> <p>Contribuye a la producción y función normal de hormonas tiroideas, a la función cognitiva normal</p> <p>ALIMENTOS: pescado de mar; caballa, verduras, carne, huevos, marisco, como recomendación utilizar sal yodada</p> <p>CANTIDAD RECOMENDADA: un mínimo de 200-290 µg/día</p>	<p><b>VITAMINA A</b></p> <p>Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario, la visión y al proceso de diferenciación celular</p> <p>ALIMENTOS: vegetales de hoja verde, así como en tomate, zanahoria, pimiento...</p> <p>CANTIDAD RECOMENDADA: incrementar en 500 µg/día</p>

<b>NO OLVIDES ...</b>	...llevar una alimentación equilibrada, variada y moderada. Y mantener una vida activa	...que la distribución calórica se mantiene igual que en una dieta equilibrada y el número de comidas deben ser 5 o 6
...la importancia de practicar actividad física diaria moderada	...restringir el consumo de alimentos que den un sabor fuerte a la leche (coles, ajos, alcachofas, espárragos...)	...si hay sobrepeso, evitar dietas restrictivas que puedan provocar déficits nutricionales sin control de un especialista
...mantenerse hidratada ya que la leche materna contiene entre un 85-90% de agua	...los ácidos grasos poliinsaturados son muy importantes para el crecimiento y desarrollo de los niños; se aconseja tomar 1-2 veces/semana pescado azul pequeño, 3-4 veces/semana frutos secos, aceite de semillas y derivados	...las necesidades de las proteínas se incrementan 25g/día; al menos el 50% de las proteínas deben ser de alto valor biológico

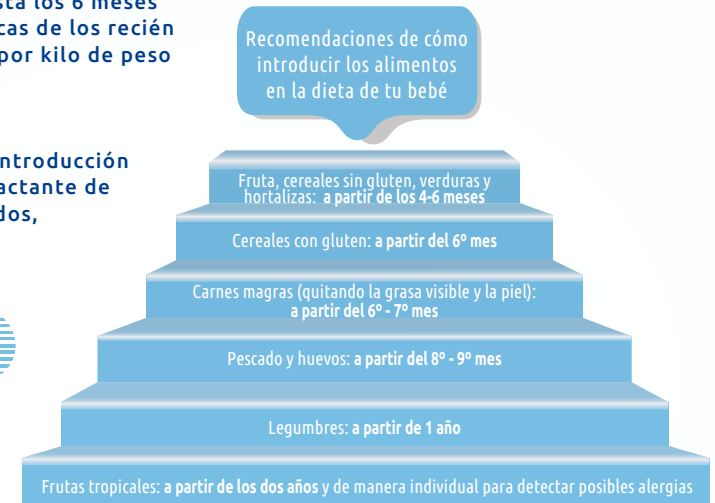
## ...NIÑOS DE 0 A 3 AÑOS

### 0-6 MESES

- Lactancia exclusiva hasta los 6 meses
- Las necesidades calóricas de los recién nacidos son muy altas por kilo de peso

### 6-12 MESES

Etapa que comporta la introducción en la alimentación del lactante de nuevos alimentos, líquidos, semisólidos y sólidos



NOTA IMPORTANTE: Las recomendaciones para la introducción de los alimentos del bebé deben estar bajo el criterio de un profesional de la salud

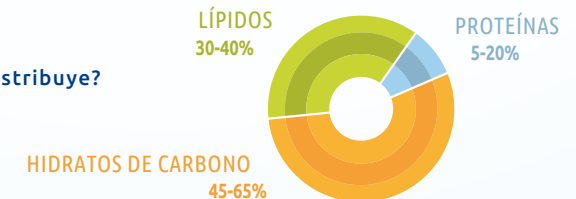
<b>NO OLVIDES...</b>	...que alrededor de los 12 meses ya pueden tomar la mayoría de alimentos que el resto de la familia	...cocer las verduras con poco agua o al vapor para conservar mejor sus nutrientes	...debemos comer juntos para crear buenos hábitos alimentarios desde pequeños, los niños imitan lo que hacen sus padres
----------------------	---	--	---

### 1-3 AÑOS

¿Cuánta energía necesitan?

1.000 - 1.300 kcal/día

¿Y cómo se distribuye?



<b>NO OLVIDES...</b>	...programar las comidas de forma regular incluyendo los mismos alimentos que el resto de la familia	...que existen preparados de crecimiento adaptados a las necesidades de esta etapa (12-36 meses) que pueden ser una ayuda útil	...ofrecer una amplia variedad de alimentos de todos los grupos principales
...realizar recetas creativas con diferentes sabores, colores, texturas	...ofrecer pequeñas cantidades de alimentos a la vez	...practicar actividad física en familia para crear el hábito	...ser un buen ejemplo por medio de tus propios hábitos alimentarios saludables

Para más información visita la web [www.infoalimenta.com](http://www.infoalimenta.com)