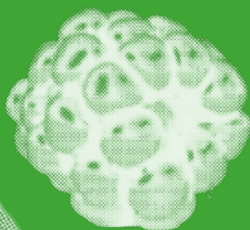




CONSEJOS PARA MUJERES DURANTE LA LACTANCIA

Guía de nutrición y hábitos saludables



Consejos para mujeres durante la lactancia

Guía de Alimentación y Hábitos Saludables

Índice

Prólogo.....	7
I-Introducción.....	9
Nutrición y lactancia.....	11
Repasando lo que ofrece esta guía.....	13
Consejos sobre el etiquetado.....	16
Consejos sobre métodos de cocinado.....	18
II-Categorías de alimentos.....	19
Huevos.....	21
Cereales.....	22
Legumbres.....	24
Frutos secos y semillas.....	26
Lácteos.....	28
Grasas.....	30
Verduras.....	32
Frutas.....	34
Carnes.....	38
Pescados.....	40
Consejos para vegetarianas y veganas.....	42
III-Hábitos saludables.....	43
Hidratación.....	45
Higiene del sueño.....	46
Actividad Física.....	47
IV-Infografías para Recortar.....	49



Instituto de las
MUJERES



Esta guía ha sido financiada por la Secretaría de Estado de Igualdad y Contra la Violencia de Género; Instituto de las Mujeres del Ministerio de Igualdad (Gobierno de España) a través de los fondos de la convocatoria de subvenciones destinadas a la realización de actividades del ámbito universitario relacionadas con la igualdad (PAC2022) con título «Educación para la salud en mujeres gestantes y lactantes» (Ref. 20/2ACT/22).



DOI: 10.15366/guia.lactancia

Prólogo

Estimada mamá o futura mamá,

Soy Amaya Mendikoetxea Pelayo, Rectora de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM)

Antes de adentrarte en esta guía, quería que te detuvieras aquí para dedicarte unas palabras; a ti que acabas de tener un bebé o que estas a punto de tenerlo. Lo primero de todo, ¡enhorabuena! Aunque podrías estar afrontando esta etapa con incertidumbre, dudas y llena de miedos, quiero trasmitirte seguridad, tranquilidad y sosiego. Seguro que tus ganas por hacer las cosas bien superan cualquier reto que se plantee en el camino. Lo segundo es brindarte, a través de esta guía, un apoyo con base científica sobre hábitos saludables. Las Universidades españolas son centros de investigación de alto nivel y su Personal Docente e Investigador dedica tiempo y esfuerzo en avanzar tanto en el conocimiento como en la resolución de retos sociales. En este caso, esta guía está centrada en la salud de la mujer durante un periodo clave al que te enfrentas, la lactancia.

La lactancia materna es la alimentación ideal para tu bebé y está científicamente demostrado que aporta beneficios, no solo para tu bebé sino para tu propia salud. Es importante promocionar la lactancia porque fomenta un apego saludable, siempre respetando el derecho de las mujeres a decidir sobre ello, ya que se hace difícil mantenerla en un contexto social cada vez es más exigente. Lo que sí es importante en este período es que no descuides tu propio bienestar. Por ello, esta guía está elaborada pensando en ti y en esta etapa que afrontas, y está centrada en proporcionar consejos y recomendaciones de hábitos de vida saludable accesibles a las mujeres durante la lactancia. Las personas que la han preparado llevan años investigando en la UAM y trabajando en Salud Materno-Fetal y Neonatal, y ponen su conocimiento al servicio de la sociedad.

En nombre de toda la comunidad universitaria a la que represento y de las autoras y autores de esta guía, en particular, espero que en ella encuentres los consejos y respuestas que necesitas y sea, verdaderamente, un apoyo durante tu maternidad y lactancia.

Atentamente,



Amaya Mendikoetxea
Rectora de la Universidad Autónoma de Madrid

-|-

Introducción

Nutrición y lactancia

La lactancia es un período en el que el centro de atención es el bebé, siendo una etapa en la que la madre puede relegar su cuidado personal. La investigación científica demuestra que una dieta equilibrada y unos hábitos saludables mejoran, no solo la salud de la mujer, sino que también repercuten positivamente en la de sus bebés, cambiando la composición de la leche en compuestos que favorecen su desarrollo y previenen enfermedades a largo plazo.

Esta guía visual tiene como objetivo informar y promover pautas de hábitos de vida y nutrición saludables para mujeres durante el periodo de lactancia. Se basa en las recomendaciones de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, del área de Nutrición de la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de la Universidad Harvard y en la evidencia científica aportada por nuestro Grupo de Investigación FOSCH de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM). Te incluimos los desajustes más frecuentes en hábitos saludables en mujeres durante la lactancia, que nuestra investigación ha puesto de manifiesto.

¿Dónde encontramos más desajustes?

En nuestros estudios sobre hábitos saludables en mujeres durante la lactancia hemos detectado algunos desajustes, entre los que queremos resaltar:

- **Baja actividad física**
- **Inestabilidad emocional**
- **Excesivo consumo de sal**
- **Déficit de consumo de productos lácteos**

También hemos detectado que es necesario aumentar el consumo en:

- **Proteínas animales de calidad**
- **Cereales, semillas y legumbres**
- **Agua**
- **Aceite de oliva virgen extra**

Sin embargo, hemos detectado que el consumo de frutas y verduras es muy adecuado.

Repasando lo que ofrece esta guía

Te hacemos un breve resumen de los grupos de alimentos y hábitos saludables de los que hablaremos en esta guía y te explicamos por qué son importantes. Para orientarte sobre frecuencia de consumo, en las últimas páginas de la guía tienes la Pirámide de Alimentación Saludable y el plato para comer saludable de Harvard.

Los **cereales** y las **legumbres** son grupos de alimentos que se encuentran en la base de una alimentación saludable, por lo que es conveniente conocer cómo consumirlos para maximizar su aporte nutricional. Es importante considerar el aporte de fibra de estos alimentos, sobre todo en las mujeres que habéis tenido un parto prematuro, ya que el consumo de fibra incrementa ciertas hormonas en la leche que influyen en el crecimiento del recién nacido. Las **semillas** y los **frutos secos** se deben consumir de forma menos habitual, pero, aun así, aportan grandes beneficios dentro de un patrón alimentario equilibrado y saludable.

Los **productos lácteos** constituyen un grupo de alimentos principales con grandes beneficios para la salud aportando un alto valor nutricional, siendo recomendado su consumo diario, cuando se incluyen en una dieta saludable y equilibrada. Además, su aporte de vitamina D es excelente, un aspecto importante considerando que durante la lactancia esta vitamina se incorpora a la leche. No está recomendada la suplementación de vitaminas y minerales, a no ser que tengas un déficit importante y siempre debe de ser supervisada por profesionales. Los suplementos, en general contienen una cantidad de nutrientes excesiva que el organismo no es capaz de asimilar, y, por lo tanto, se eliminan.

Las **grasas** son esenciales en una dieta equilibrada, aunque hayan sido «demonizadas», ya que es el grupo de alimento que más calorías aporta (9 kcal/g), y se han relacionado con elevación del colesterol. Sin embargo, hay grasas saludables como el aceite de oliva virgen extra, basado en el patrón de dieta mediterráneo, y cuyo consumo se ha relacionado con el aumento del HDL («el colesterol bueno»), que retira el colesterol de las arterias, y previene la aterosclerosis. Además, hay grasas, como la de los pescados azules, que aportan ácidos grasos esenciales, que son los que nuestro or-

organismo no puede «fabricar» y, por tanto, tenemos que consumir a través de la dieta. En esta guía encontrarás consejos de qué grasas son las más adecuadas y las formas saludables de introducirlas en la dieta.

Las **verduras** y **hortalizas** son un grupo de alimentos que deben conformar la mayor parte de tu ingesta, ya que aportan numerosos beneficios, siendo necesarias para el óptimo funcionamiento de nuestro organismo. Se encuentran en la base de una alimentación saludable, siendo de consumo diario y en todas las comidas principales. Es importante destacar el gran aporte de fibra y ácido fólico (vitamina B9), esencial no solo en el embarazo, sino también durante la lactancia. En esta guía las hemos clasificado por colores, en verdes, rojas, moradas, naranjas o amarillas y blancas, según su aporte nutricional. Te aconsejamos consumir de todos los grupos para lograr una dieta equilibrada y variada.

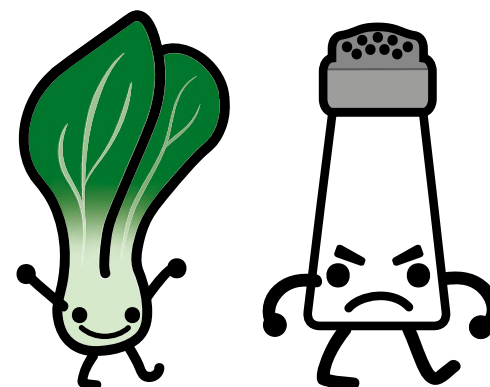
Las **frutas** aportan nutrientes muy similares a las verduras y hortalizas y ejercen un papel similar. Su consumo debe ser diario y en cada comida principal. La fruta tiene un alto contenido en azúcar, sin embargo, no es perjudicial ya que se acompaña de fibra, la cual previene las subidas rápidas de glucosa en sangre, al retrasar tanto la velocidad como la cantidad absorbida de azúcar. Además, es interesante la relación que tiene el mayor consumo de frutas con la reducción del estrés y la mejor concentración. En la guía, clasificaremos a las frutas por sus sabores en ácidas, semi-ácidas, y dulces. Todas son importantes y debes consumir todos los grupos.

La **proteína animal** es la de mejor calidad nutricional ya que tiene todos los aminoácidos esenciales, conteniendo más concentración en menor cantidad de producto. Además, esos aminoácidos son utilizados para producir serotonina y dopamina, sustancias que pueden mejorar el estado de ánimo. Por ello, es recomendable consumir tanto carne, como huevos y pescados. Eso sí, no todas las proteínas animales son iguales, por lo que no todas se deben tomar con la misma frecuencia. Los huevos, el pescado y carnes magras se pueden consumir prácticamente a diario. Sin embargo, las carnes rojas, aunque tienen aminoácidos esenciales, contienen un exceso de grasas saturadas, que pueden contribuir a la elevación del colesterol, por lo que deben reducirse al máximo. Además, es interesante que hablemos de la biodisponibilidad de los nutrientes en las carnes. Un

nutriente biodisponible es aquel que el cuerpo es capaz de absorber. Por ejemplo, el hierro de la carne se encuentra en una forma más fácilmente absorbible que el hierro de las legumbres.

Durante la lactancia, además de alimentarte de forma saludable, es importante mantener otros buenos hábitos. Por ejemplo, es esencial que te mantengas activa ya que tu **actividad física** puede reducirse incluso más que durante el embarazo, lo que puede conducir a problemas en tu salud. Junto con este aspecto, también es importante **hidratarte** y **dormir** correctamente. Te contamos cómo hacerlo en esta guía. También, te damos algunos consejos sobre etiquetado para que facilitarte la elección en la compra y técnicas de cocina para maximizar el aporte nutricional de los alimentos.

Al final de esta guía podrás encontrar las recomendaciones de frecuencia de consumo (Pirámide de Alimentación Saludable) y del tamaño de raciones (plato para comer saludable de Harvard).



Consejos sobre el etiquetado

Sin obsesionarte con las etiquetas, debes conocer qué alimentos son saludables para un consumo más habitual y tener consciencia de tu ingesta.

- Evita consumir alimentos procesados. Este tipo de alimentos son productos que contienen sustancias extraídas de otros alimentos que se mezclan con aditivos (comienzan con la letra «E-»), que dan color, sabor y textura. En general, presentan un alto contenido en azúcares, grasas saturadas y sal. Además, tienen bajos aportes de vitaminas, minerales y fibra.
- Los ingredientes aparecen de mayor a menor cantidad en la lista, incluyendo los aditivos y los aromas.
- A veces contienen azúcar oculto con el nombre de dextrosa, maltodextrina, jarabe de maíz, jarabe de glucosa, o fructosa.
- Si es un alimento rico en carbohidratos, fíjate en la fibra que aporta (a mayor contenido, más beneficio para la salud).
- Es importante fijarse en el tipo de aceite que llevan los alimentos (mejor que sea aceite de oliva virgen extra) y cuidado con el contenido en grasas saturadas.
- No olvides comprobar la cantidad de sal (o sodio). Se considera «bajo en sodio» si está por debajo de 40 mg por cada 100 g de producto.
- Debes fijarte en la fecha de duración mínima, el consumo preferente o fecha de caducidad cuando el alimento lo tenga.
- Si procede, es preciso que te fijes en las condiciones especiales de conservación y de almacenamiento o de utilización.

Recuerda:

- 1-Cuidado con las publicidades engañosas
- 2-Los ingredientes siempre están ordenados de mayor a menor en cantidad en el alimento.

- 1 Composición nutricional
- 2 No saludables
- 3 Contenido en sal

Información nutricional

Cantidad de una ración 1/4 taza (113 g)
Porciones por envase 8

Cantidad por porción

Calorías: 100 **Calorías de las grasas 20**

	% valor diario*
Grasa total 2g	3%
Grasas Saturadas 1.5g	7%
Grasas trans 0 g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Carbohidratos totales 4g	1%
Fibra 5g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

*Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

- 4 **Aditivos:**
Algunos tienen la letra E seguida de un número. Evita alimentos con muchos aditivos y jarabes.
- 5 **¡Cuidado con los alérgenos!**

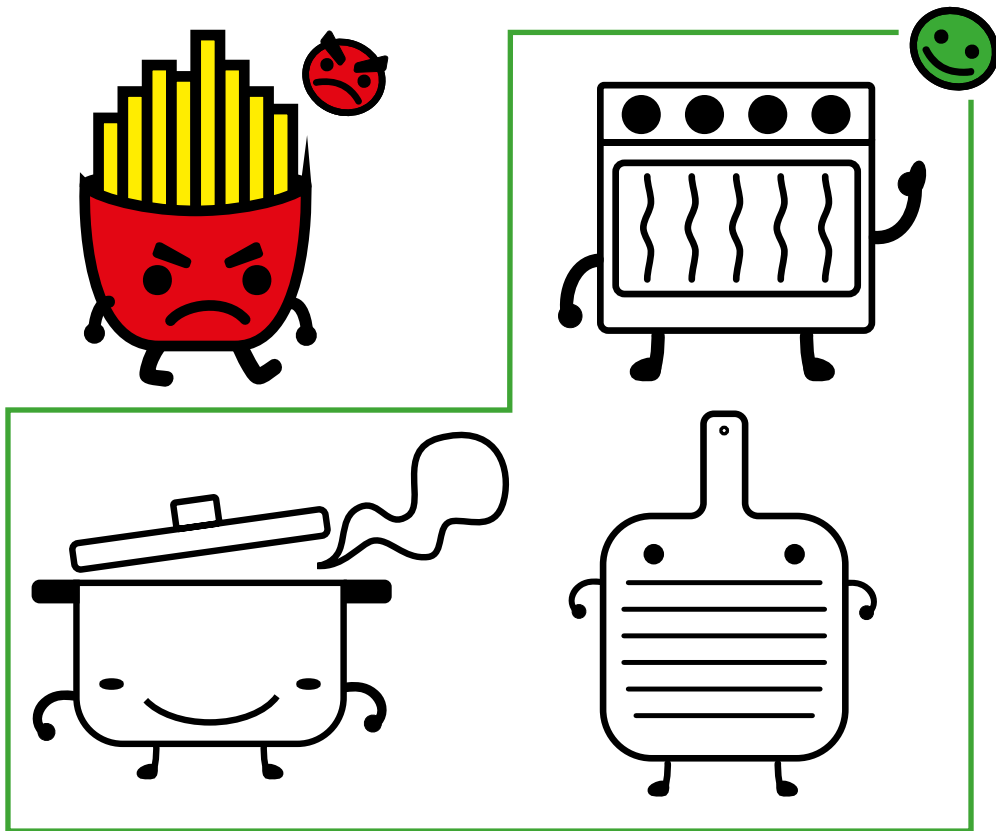
Ingredientes

Harina integral de trigo, agua, harina de trigo, salvado de trigo, levadura, suero de leche en polvo, azúcar, aceite de girasol, sal, *emulgentes (ésteres monoacetil y diacetil tartárico de los mono- y diglicéridos de los ácidos grasos)*, conservadores (*propionato cálcico, ácido sórbico*), corrector de la acidez (*ácido láctico*), agente de tratamiento de la harina (*ácido ascórbico*).

Puede contener trazas de sésamo

Consejos sobre métodos de cocinado

- Recomendamos que cocines a la plancha, al vapor, al horno. Reduce las frituras, siendo útil la técnica por freidora de aire, que disminuye la cantidad de grasa.
- Alimentos fritos de ingesta casual, y para ello, lo mejor es utilizar aceite de oliva virgen extra.
- Utilizar aceite de oliva virgen extra para sofreír o hacer a la plancha la mayoría de nuestras comidas.
- Es conveniente controlar la cantidad de aceite que se le añade a las comidas: para el horno o la plancha basta con media cucharada por persona.
- Cuando se cocina al vapor, es mejor añadirle el aceite una vez cocinado el alimento.
- La mayoría de los vegetales (fruta o verdura) deben consumirse frescos, y a ser posible con piel, de esta forma aprovecharemos más las vitaminas y la fibra que nos aportan.



-||-

Categorías de alimentos

LOS HUEVOS

Los huevos son uno de los alimentos más completos, ya que contiene casi todos los nutrientes.

Clara

→ Alta cantidad de proteínas de calidad y variedad

Yema

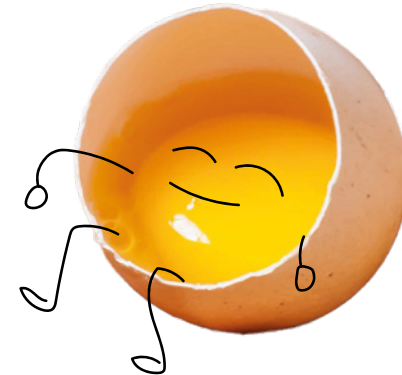
- Proteínas
- Grasas: Ácidos grasos insaturados y colesterol
- Vitaminas D y complejo B
- Minerales: Zinc, hierro

¿Cómo consumir huevos?

Los huevos son un alimento muy versátil. Pueden consumirse solos o combinarse con otros alimentos en revueltos y tortillas, siendo muy fáciles de preparar.

¿Cuántos huevos puedo consumir?

- Se puede consumir 1 huevo/día.
- Es importante que consumas tanto la clara como la yema, ya que, aunque ésta sea alta en colesterol no aumenta el colesterol LDL («el malo») y, aumenta el colesterol HDL («el bueno»).



Sabías que...

Aunque la yema tenga colesterol, su consumo no aumenta el colesterol «malo» y, aumenta el «bueno».



Contenido nutricional:

- Energía
- Fibra (sobre todo los integrales).
- Vitamina B

LOS CEREALES

Algunos de los cereales más comunes son el trigo, el centeno, la avena, el maíz y el arroz. La quinua es un pseudocereal. Sus derivados son panes, pastas o cous cous. Incluimos en este apartado la patata y el boniato por su similitud nutricional. Todos ellos son una importante fuente de fibra, vitaminas del grupo B y energía.

¿Cómo consumir cereales?

Procura que los cereales que consumes diariamente sean integrales, ya que la fibra que contienen estos cereales tiene múltiples beneficios para la salud (reduce el estreñimiento, reduce la absorción de colesterol, etc.). Para reducir el estreñimiento debes acompañar el consumo de fibra con abundante agua.

Los cereales azucarados no son un buen alimento. Una buena opción para sustituirlos puede ser el arroz integral inflado, copos de maíz no azucarados o avena crujiente/tostada (sin azúcares añadidos).

¿Cuántos cereales debo consumir?

El consumo de cereales debe estar determinado por tu nivel de actividad física; si no realizas actividad física diaria, deberías consumir menos cantidad.

→ Un aporte adecuado sería 1-3 raciones diarias.

Cereales azucarados



Cereales integrales



Consejos de uso:

Como plato principal (pasta, arroz)
Como acompañamiento (patatas, pan)

Cantidades diarias:

1 o 3 raciones diarias

Ejemplos de raciones →



Sabías que...

El consumo de cereales debe estar en función de tu actividad física
Para un máximo aporte de fibra tómalos integrales





Contenido nutricional

- Proteínas.
- Hierro.
- Vitamina B
- Bajos en grasas

Consejos de uso

Puedes tomarlas casi de cualquier forma: guisos, potajes, ensaladas, pures, o patés.

Deberían ser la principal fuente de proteína en tu dieta



Cantidades diarias

2-4 raciones /semana

Ejemplo de ración →



LAS LEGUMBRES

Habas, alubias, garbanzos, lentejas, guisantes, etc...

Las legumbres han dejado de consumirse por la falsa idea de que engordan. Sin embargo, son una buena fuente de hierro, vitaminas del grupo B y proteínas. Por ello, las legumbres deberían ser la principal fuente de proteína de la dieta. Además, son muy fáciles de combinar con otros alimentos para conseguir un aporte proteico mayor. Apenas contienen grasas, y las que tienen son muy beneficiosos para la salud, llamadas ácidos grasos esenciales.

¿Cómo consumir legumbres?

Las legumbres son una alternativa a las proteínas de origen animal, pero para obtener el máximo aporte nutricional conviene consumirlas junto con cereales como arroz (por ejemplo: lentejas o alubias con arroz) o con semillas, como el sésamo (por ejemplo: hummus que lleva garbanzos y pasta de sésamo).

El hierro de las legumbres no es fácilmente absorbible y para aumentar su absorción es importante combinarlas con alimentos ácidos o ricos en vitamina C en la misma comida, por ejemplo: una naranja o mandarina; aliñarlas con un poco de vinagre o limón, acompañarlas de brócoli o pimiento rojo.

Algunas sugerencias:

- Añadiéndolas hervidas o cocidas a ensaladas con aceite de oliva y especias.
- En purés o cremas de verduras para aportar calorías y consistencia.
- En guisos, cocidos y potajes. Es preferible usarlas junto con verduras o pescado, que con embutidos.
- En patés vegetales (por ejemplo: hummus), mezcladas con especias (orégano, tomillo, pimentón, etc.) y aliñados (con aceite de oliva virgen extra).
- Germinar o remojar las legumbres el día anterior antes de su cocción para mejorar la disponibilidad de nutrientes.

¿Cuántas legumbres debo consumir?

- Hay que consumir: 2-4 raciones/semana.
- Una ración de legumbres corresponde a unos 60 – 80 gramos en crudo, lo que equivale a un plato mediano.

Sabías que...

Alternativa a la proteína animal si se consumen con cereales o semillas
La absorción de hierro aumenta si las tomas con alimentos ácidos (vinagre o limón)



Contenido nutricional

- Ácidos grasos esenciales omega-3 (ω -3) y omega-6 (ω -6)
- Fibra
- Proteínas

Consejos de uso

Puedes tomarlos como aperitivo o incluir en ensaladas, yogur, cereales.



Fritos
Salados



Crudos o
tostados
Sin sal

Cantidades diarias

3-4 puñados/semana



LOS FRUTOS SECOS Y LAS SEMILLAS

Cacahuetes, almendras, anacardos, pistachos, nueces, piñones, sésamo, pipas de girasol, etc.

Los frutos secos aportan gran cantidad de fibra, proteínas (fácilmente combinables con otros alimentos) y, fundamentalmente, ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6.

Por su alto contenido en grasa, los frutos secos y las semillas tienen un gran aporte calórico, pero son muy beneficiosos para la salud. Si se consumen en cantidades moderadas en una dieta equilibrada no deben generar un aumento de peso.

¿Cómo consumir frutos secos y semillas?

Conviene tomarlos tostados o crudos, en lugar de fritos. Se suele comer más cantidad, sin ser consciente de ello, si se consumen en forma de cremas (como crema de almendras), teniendo éstas un alto valor calórico.

Algunas sugerencias:

- Consumirlo como alimento de media mañana o merienda (por ejemplo: junto con fruta).
- Puedes añadirlos a ensaladas.
- Puedes tomarlos en forma de cremas o patés en una tostada.
- Es ideal consumirlos en la misma comida que los cereales y legumbres para obtener proteína de mayor calidad.

¿Cuántos frutos secos y semillas debo consumir?

- 3 o 4 «puñados» pequeños/semana (un puñado es lo que cabe en tu mano que se pueda cerrar).

Sabías que...

Las semillas en patés con legumbres como el "hummus" (garbanzos + semilla de sésamo) proporcionan proteína de alta calidad.



LOS PRODUCTOS LÁCTEOS

Leche, quesos, o yogures de vaca, cabra y oveja.

Los lácteos son una de las principales fuentes de calcio, un mineral esencial durante el embarazo y la lactancia. Además, son una fuente óptima de proteínas, azúcares como la lactosa, vitaminas A y D y grasas. Estas son principalmente saturadas, por lo que puede ser necesario moderar el consumo de lácteos grasos o tomarlos desnatados. En el caso de intolerancia a la lactosa, se pueden tomar equivalentes sin este azúcar.

En la siguiente tabla se muestran las cantidades relativas de los principales componentes de los lácteos de consumo más habitual.

Contenido nutricional

- Calcio
- Proteínas de alta calidad
- Vitaminas A y D
- Azúcares (lactosa). ¡Cuidado con las intolerancias!
- Grasas.

	Calcio	Grasas	Azúcares	Vitaminas A y D
Quesos curados o semicurados	+++	+++	+	+++
Queso blanco/Ricota o de untar	+	+	+	+
Yogur tipo griego	+	++	+	+
Yogur natural	+	+	+	+
Leche entera	+	+	++	+
Mantequilla	+	+++	-	+++

Consejos de uso

Reduce el consumo de mantequilla
Mejor consume lácteos desnatados.

AZUCARADO

DESNATADO

¿Cómo consumir productos lácteos?

- Evitar los productos con azúcares añadidos. ¡Por suerte, nuestras papilas gustativas se pueden educar!
- Consumir productos semidesnatados para evitar un aporte calórico alto y exceso de colesterol, sobre todo si tu actividad física diaria es ligera.
- El queso fresco aporta gran cantidad de proteína y menos grasa, siendo una buena opción para mantener el peso.
- Personas intolerantes a la lactosa: el yogurt puede ser una buena opción. También, puedes tomar equivalentes a la leche (leche sin lactosa o leches fermentadas).
- Personas veganas: Al no tomar este tipo de productos, debes asegurar tu aporte de calcio y vitamina D añadiendo a la dieta: semillas de sésamo, setas, legumbres y sus derivados, alimentos fortificados (bebidas vegetales de avena, arroz, etc.), brócoli, espinacas, col, acelgas, avellanas, o almendras.

Cantidades diarias

2 o 3 raciones/día.

Ejemplos de raciones:

2 yogures
(250g)

2-3 lonchas
de queso curado
(40-60g)

1 porción de
queso fresco
(80-125g)

1 jarrita
de leche
(250ml)

Algunas sugerencias:

- Tostadas de pan integral y queso de untar o fresco. Puedes añadir verdura, fruta, pavo, lacón, jamón serrano, especias, o aceite de oliva.
- Yogur con frutas o cereales no azucarados.
- Añade queso curado rayado a los platos de pasta (mejor si es integral) o queso fresco a las ensaladas.

¿Cuántos lácteos debo consumir?

- Hay que consumir: 2 - 3 lácteos o derivados/día.
- Ración entre 250 mL de leche, 2 yogures (250 g), 40 g en queso semicurado o curado, 80 g en queso fresco.



Contenido nutricional

- Aceite de oliva virgen extra (AOVE). Contiene sustancias antioxidantes y antiinflamatorias
- El aceite de girasol tiene menos sustancias beneficiosas que el de oliva
- La mantequilla y la manteca tienen grasas saturadas menos saludables

Consejos de uso

Cocina mejor con AOVE



Puedes utilizar ocasionalmente otros aceites de semillas.

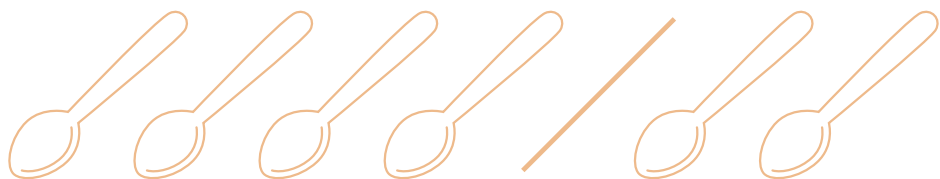


Evita cocinar con mantequilla, manteca o margarinas.



Cantidades diarias

De 4 a 6 cucharadas soperas por persona y día.



LAS GRASAS

Según su procedencia, hay dos tipos de grasas:

Grasas de origen vegetal, presentes en semillas y sus respectivos aceites. En este grupo se incluyen el aceite de oliva, de girasol o de aguacate. Hay que destacar el valor nutricional del aceite de oliva virgen extra (conocido también como AOVE). Cuando se le denomina «virgen extra» significa que no se le ha añadido ningún aditivo ni conservante y ha sido obtenido exclusiva y directamente de las aceitunas por procesos mecánicos.

Grasas de origen animal, presentes en productos lácteos y cárnicos o sus derivados (mantequilla, manteca de cerdo, embutidos). Además, los pescados, sobre todo azules como sardinas, salmón, atún, también contienen grasas esenciales.

De las grasas en los alimentos de origen animal se hablará en secciones posteriores.

¿Qué grasa elegir?

- Utiliza el AOVE como grasa principal para cocinar o aliñar, con preferencia a otros aceites. El AOVE es el mejor aceite por su composición, ya que contiene sustancias antioxidantes y antiinflamatorias que protegen frente a enfermedades cardiovasculares. Además, es un aceite adecuado para freír porque no se oxida con facilidad a altas temperaturas.
- Evita usar grasas animales (manteca o mantequilla), sobre todo para cocinar.
- Evita las margarinas que contengan grasas trans, ya que son perjudiciales.
- No reutilices aceites que se hayan calentado.

¿Cuántas grasas debo consumir?

- Aunque haya grasas saludables, aportan muchas calorías. Controla su consumo para que no desequilibres tu balance energético.
- Consume 4 – 6 cucharadas soperas/día de AOVE añadidas en las comidas.
- El resto de las grasas no tienen una recomendación de consumo según la Pirámide de Alimentación Saludable.
- Los aceites de coco y de semillas no son de consumo diario recomendado, pero, de forma eventual, es una buena estrategia para dar un gusto diferente a los platos (ensaladas aliñadas con aceite de coco, aceite de semillas en marinados, etc.).

Sabías que...

El aceite de oliva virgen extra protege frente a las enfermedades cardiovasculares, por su contenido en antioxidantes. No debes reutilizar el aceite recalentado, contiene sustancias nocivas.



Contenido nutricional

- Fibra
- Vitaminas A, C, K, B
- Antioxidantes
- Minerales: potasio, calcio, magnesio, selenio

Cantidades Diarias

- Mínimo, 2 raciones al día
- Combínalas de distintos colores para maximizar su contenido en compuestos beneficiosos
- 1 ración de verdura son unos 200 gramos (cantidad que te cabe en las dos manos).
- Es importante que la mitad de la ingesta semanal sea en su forma cruda.



LAS VERDURAS Y LAS HORTALIZAS

Este grupo de alimentos tiene numerosos beneficios para la salud, ya que contiene antioxidantes, vitaminas, minerales y fibra, que contribuyen en la prevención de enfermedades, sin la necesidad de suplementos. Además, al consumir estos alimentos diariamente aumentará tu bienestar físico y mental.

En la siguiente tabla, hemos clasificado este grupo de alimentos en función de su color para que conozcas su contenido nutricional.

	Verdes	Rojas	Moradas	Naranjas	Blancas
Ejemplos	Brócoli, acelgas, lechuga, espinacas, pimiento verde...	Pimiento rojo, tomate, rabanitos...	Cebolla morada, berenjenas, remolacha...	Zanahoria, calabaza...	Cebolla, ajo, puerro, espárrago coliflor, repollo...
Principales Nutrientes	Vitaminas C, A, y K Magnesio, calcio, y potasio Fibra	Antioxidantes Vitaminas C y B ₆ Magnesio Fibra	Antioxidantes Vitaminas A, y Complejo B. Potasio, calcio y magnesio	Antioxidantes Vitaminas A, C, B ₉ Potasio Fibra	Antioxidantes Potasio, Magnesio, Selenio Fibra

¿Cómo consumir verduras y hortalizas?

Las verduras y hortalizas son uno de los grupos de alimentos más versátiles y hay muchas formas de consumirlas. Algunas personas encuentran a las verduras un poco «sosas», pero se pueden sazonar con hierbas y condimentos, que potencian y modifican su sabor.

- Crudas en ensaladas. Puedes añadirles otros alimentos como legumbres, frutas o queso fresco, intenta aliñarlas con AOVE.
- Como guarnición acompañando a otros alimentos.
- Puedes hacer purés, añadirles a pastas, arroces y guisos.
- Puedes añadirles a bocadillos aportando sabor y una textura crujiente.
- Puedes hacer patés vegetales utilizándolas solas o con legumbres.

¿Cuántas verduras y hortalizas debo consumir?

- Mínimo, 2 raciones/día (1 ración de verdura son unos 200 gramos, cantidad que te cabe en las dos manos).
- Es importante que la mitad de la ingesta semanal sea en su forma cruda.

Sabías que...

- Por su alto contenido en fibra y agua son saciantes
- Ayudan a combatir el estreñimiento

LAS FRUTAS

Las frutas tienen antioxidantes, azúcares (fructosa mayoritariamente), gran proporción de fibra y, en general, aportan mucha agua. El que las frutas tengan azúcar no las hace menos saludables, ya que contienen fibra y otros nutrientes, que se asocian con menor tasa de enfermedades cardiovasculares y metabólicas. Si eres diabética consulta con un profesional.

En la siguiente tabla, hemos clasificado las frutas en ácidas, semi-ácidas, dulces y neutras para que conozcas su contenido nutricional.

	Ácidas	Semi-ácidas	Dulces
Ejemplos	Kiwi, naranja, mandarina...	Frutos rojos (fresa, frambuesa, arándanos), melocotón, nectarina...	Plátano, cereza, sandía, melón, pera, dátiles...
Principales nutrientes	Vitaminas A, B ₁ , B ₂ , B ₆ y C, Potasio, Magnesio, Manganeso, Antioxidantes, Fibra	Vitaminas A, C y complejo B, Antioxidantes, Fibra	Vitaminas C y complejo B, Calcio y Potasio, Antioxidantes, Fibra
Info.	Ayudan a mejorar el tránsito intestinal y prevenir el estreñimiento. Si te gustan más dulces solo espera a que maduren unos días. Al ser ácidas, ayudan a mejorar la absorción del hierro de las legumbres si se consumen como postre.	Pueden producir algo de malestar estomacal si se consumen en exceso o por la noche. Tienen un sabor más suave y por ello se pueden combinar más fácil con otros alimentos	Ayudan a regular el tránsito intestinal y prevenir el estreñimiento. Su dulzor está relacionado con una mayor cantidad de azúcar saludable. Su aporte calórico es mayor y, por tanto, nos dan energía.

Sabías que...

- Aunque tienen fructosa (azúcar) son saludables porque contienen fibra y otros compuestos
- Combínalas de distintos colores para maximizar su contenido en compuestos beneficiosos
- Se recomiendan 5 piezas de verdura o fruta diarias; de ellas 3 deben ser de fruta

Ácidas

Semi-ácidas

Dulces

Contenido Nutricional

- Fibra
- Azúcares: Contiene fructosa
- Vitaminas A, B, C
- Antioxidantes
- Minerales: potasio, calcio, magnesio, selenio, etc

Consejos de uso

Si eres diabética consulta cuales tiene menos contenido en fructosa

Toma la fruta entera



Reduce su consumo en zumos



Evita los zumos comerciales



Cantidades diarias

Mínimo 3 raciones/día

Ejemplos de ración:



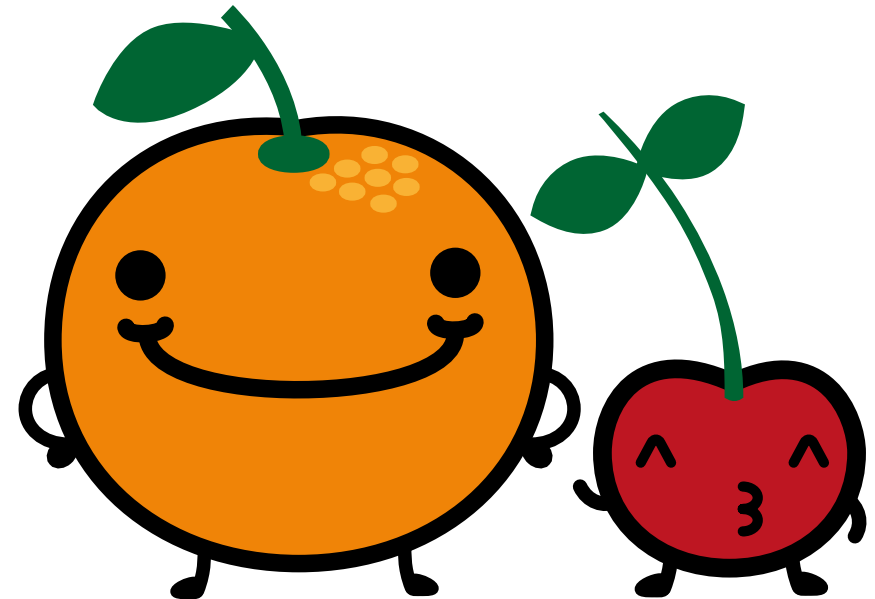
LAS FRUTAS

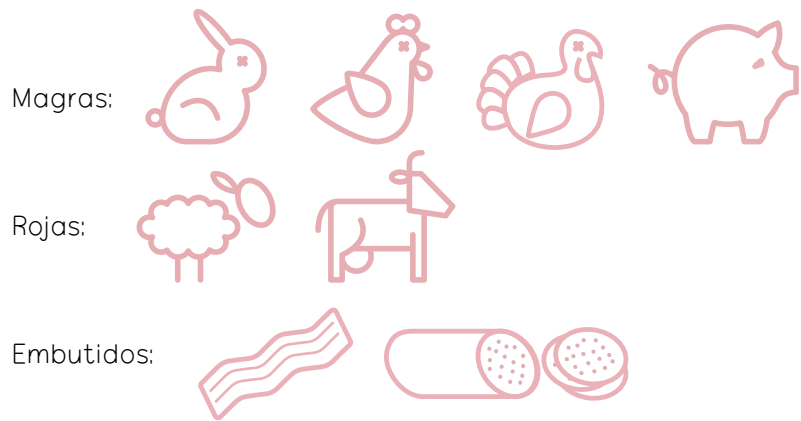
¿Cómo consumir frutas?

- Consúmelas en ensaladas, sobre todo las semi-ácidas y dulces, combinan muy bien con AOVE y aliños: mango, manzana, melón, fresas o naranjas.
- La fruta es un postre ideal. También para tomar a media mañana o meriendas.
- Se puede combinar con otros alimentos como yogures (sin azúcar), junto con cereales (como avena); puedes añadir fresa, arándanos, con frutos secos, plátano, kiwi. Podemos aprovechar las frutas dulces para no tener que añadir azúcar al yogur.
- Es muy importante que la mayoría de la fruta que comais sea entera, no zumos, ni batidos. Los exprimidos eliminan la fibra. Si consumes zumos o batidos, que sea por gusto, y no desplazando el consumo de una pieza de fruta entera.
- La fruta y la verdura son buenos alimentos para mantener la hidratación a lo largo del día.

¿Cuántas frutas debo consumir?

- Hay que consumir, como mínimo, 3 raciones/día (una ración equivale a 120-200 gramos y no existe un consumo máximo diario).





Contenido nutricional

- Proteínas de alta calidad y variedad
- Hierro y Zinc biodisponible
- Vitamina B₁₂
- Grasas saturadas, no beneficiosas.

Cantidades diarias

Carnes magras
2/3 veces semana



Reducir el consumo
de carnes rojas



Embutidos



LAS CARNES

Las carnes son una buena fuente de proteína. Destacan por su contenido en:

- Proteínas de alta calidad y variedad
- Hierro y Zinc biodisponible
- Vitamina B₁₂

Hay que tener en cuenta que las carnes tienen grasas saturadas y, según su contenido, se clasifican en magras y rojas.

Magras

Son las carnes que contienen menos grasa, como el pollo, el conejo y el pavo. También hay cortes magros en el cerdo y en la carne de vacuno.

Rojas

Se incluyen las carnes de vacuno y cordero. Aunque también contienen proteínas de alta calidad, tienen altos niveles de grasas saturadas, que no son saludables, relacionándose con elevación de colesterol y con problemas de colon. Por ello no son recomendadas y, si se consumen, debe ser de forma muy ocasional.

Embutidos

Son un derivado de carnes altamente procesadas y con alto contenido en grasas saturadas. Alguna excepción podrían ser el jamón, el pavo o lacón, siempre que el porcentaje de carne sea mayor al 90%.

¿Cuánta carne debo consumir?

- Se recomienda consumir carnes magras 2 a 3 veces/semana y moderar el consumo en carnes rojas.
- No se recomienda el consumo de embutidos en ningún caso.

Sabías que...

Aunque el jamón serrano es un embutido con menos grasa saturada, modera su consumo por su contenido en sal.



Azules

Blancos

Mariscos

Contenido nutricional

- Proteínas de alta calidad
- Hierro, calcio y yodo
- Vitaminas A, D, complejo B
- Grasas beneficiosas (omega-3 y omega-6)

Cantidades diarias

Todos los pescados
2/3 veces semana



Cuidado con el mercurio en pescados
de gran tamaño
(cazón, atún rojo, emperador)



LOS PESCADOS Y MARISCOS

Los pescados son una buena fuente de proteína y grasas saludables. Según su contenido se clasifican en:

Azules

Sardinas, atún, salmón, boquerones, trucha, bonito...

Si el pescado es pequeño se pueden comer las espinas, que son una fuente de calcio. Destacan por su contenido en:

- Ácidos grasos esenciales (omega-3 y omega-6)
- Vitaminas A, D y B₁₂
- Yodo y calcio

Blancos

Merluza, bacalao, pescadilla, rape, lenguado...

Contienen menos cantidad de grasas y destacan por su contenido en:

- Vitaminas D y complejo B
- Hierro y calcio

Mariscos

Los mariscos (crustáceos, cefalópodos, bivalvos) contienen cantidades importantes de:

- Proteínas
- Yodo, zinc

¿Cuánto pescado debo consumir?

- Se deben consumir 2 a 3 veces/semana alternando pescados azules, blancos y mariscos. Ambos tipos de pescados son recomendables por igual.
- Tanto en el embarazo como en la lactancia, evita el consumo de algunos pescados de gran tamaño (como el atún rojo, el pez espada o el cazón) por su alto contenido en mercurio. Puedes sustituirlos por pescados de piscifactoría, como el salmón y la trucha.

Sabías que...

Las espinas de pescados pequeños son una buena fuente de calcio

¿Qué pasa si soy vegetariana o vegana?

→ Tanto si eres vegana como vegetariana, debes tomar suplementos de vitamina B₁₂ (la ingesta diaria recomendada para madres durante la lactancia es de 2.8 µg al día).

→ Debes incrementar la cantidad de fuentes vegetales de proteínas (por ejemplo: soja, garbanzos, guisantes etc.) o utilizar algunos derivados de legumbres (por ejemplo: soja texturizada, tofu, pasta de legumbres etc.).

→ Se puede mejorar la biodisponibilidad de algunos minerales buscando fuentes ricas en ellos (legumbres y sus procesados, vegetales de hoja verde, y otros como coles, brócoli o kale) y combinándolos con alimentos ricos en vitaminas C y A.

→ Una adecuada cocción de las legumbres, previo remojo o germinación, mejora la absorción de todos sus minerales.

→ En ocasiones, el aporte de yodo puede ser reducido, por lo que se recomienda el consumo de algas o sal yodada.

→ Ingerir al menos dos veces al día alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3 como la chía, el lino, las pipas de calabaza, el sésamo, las nueces, o incluso algunas algas.

Este podría ser un menú clásico:

	DIETA VEGETARIANA	DIETA VEGANA
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none">• Café descafeinado con leche• Tostada con queso fresco y AOVE• Fruta	<ul style="list-style-type: none">• Café descafeinado con bebida vegetal• Tostada con tomate y AOVE• Fruta
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none">• Un puñado de semillas• Yogurt	<ul style="list-style-type: none">• Un puñado de pipas de calabaza• Yogurt de soja
COMIDA	<ul style="list-style-type: none">• Espinacas hervidas con cebolla, zanahoria y AOVE• Tortilla de patata• Fruta	<ul style="list-style-type: none">• Acelgas hervidas con patata y AOVE• Hamburguesas de lentejas y champiñones• Fruta
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none">• Tostada con tahini	<ul style="list-style-type: none">• Pudín de chía
CENA	<ul style="list-style-type: none">• Pinchos de heura a la plancha con pimiento rojo, champiñones y cebolla• Fruta	<ul style="list-style-type: none">• Alga wakame con salsa de soja y tofu marinado a la plancha• Fruta

-III-

Hábitos saludables

La hidratación

Una adecuada hidratación es muy importante para el funcionamiento del cuerpo. Los expertos recomiendan aumentar tu consumo de agua durante la gestación y sobre todo durante la lactancia.

Te damos algunos consejos para mantener una buena hidratación:

- La fruta y la verdura son alimentos que contribuyen a la hidratación.
- Debes aumentar la ingesta de agua si tu actividad física es intensa o puedes disminuirla si tu consumo de frutas y verduras es abundante.
- No esperes a tener sensación de sed para ingerir agua si estás realizando ejercicio; la sed es un indicador de un inicio de deshidratación.
- Acompaña tus comidas con agua.
- Evita el alcohol. Además de pasar a la leche, el alcohol deshidrata.
- Los refrescos nunca están recomendados (tampoco light/zero o sin azúcar), ya que los edulcorantes no son saludables y desplazan el consumo de agua.
- El consumo mínimo de agua debería de ser entre 6 y 8 vasos diarios.



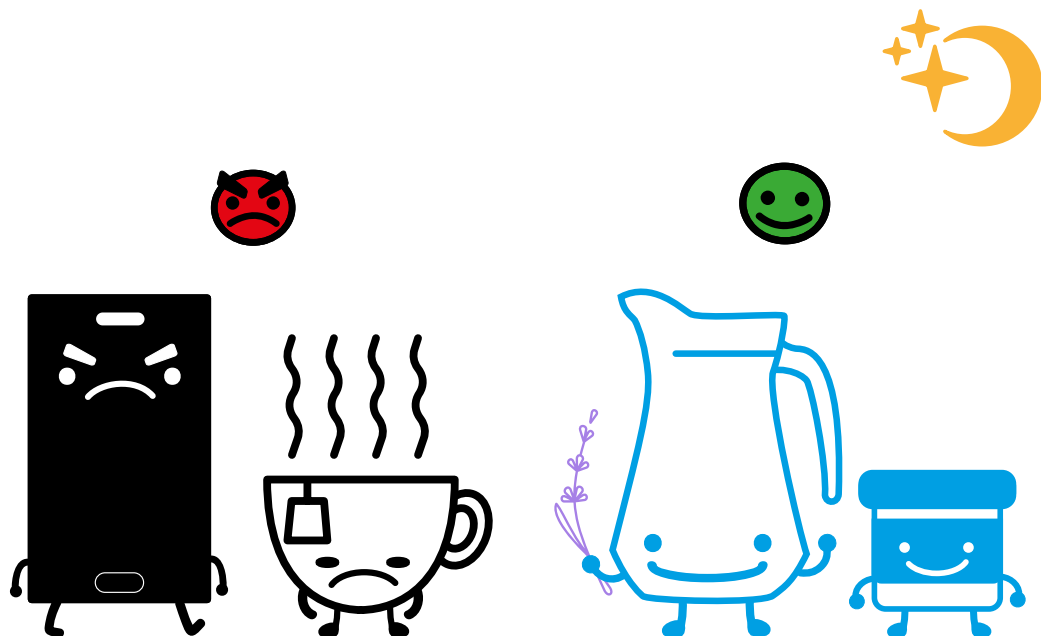
Sabías que...

Cuando tienes sed ya tienes un cierto grado de deshidratación

Higiene del sueño

La importancia del descanso es indiscutible, sobre todo en un periodo tan intenso como la lactancia. Te sugerimos algunas pautas de alimentación y de estilos de vida que pueden ayudarte.

- Los lácteos contienen triptófano, calcio y otras moléculas bioactivas, una combinación perfecta para inducir y conciliar el sueño cuando se toma por la noche (los lactantes se suelen dormir después de las tomas). Procura consumir los lácteos media hora antes de dormir.
- Intenta dormirte y despertarte siempre a la misma hora (igual que para tu recién nacido).
- No tomes bebidas con cafeína o teína. Estas bebidas están desaconsejadas en los 3 primeros meses de lactancia.
- No hagas ejercicio físico a última hora de la tarde, ya que te puede activar.
- Evita siestas prolongadas y no las hagas a partir de las 19.00h.
- Ve a la cama cuando vayas a dormir.
- No utilices el móvil u otros aparatos electrónicos que tengan luz intensa antes de dormir. Evita también despertadores u otros aparatos con dígitos grandes de luz azul en la mesilla de noche. La luz azul interrumpe el ritmo de producción de la melatonina, que es la hormona que ayuda a conciliar el sueño.
- Intenta crear un ambiente agradable y tranquilo (la aromaterapia puede ser una aliada).



Actividad física

No descuides tu actividad física. Aunque puede resultar complicado organizarte con tu bebé, cuando te recuperes del parto puedes hacer algo de ejercicio físico diario. Te beneficiará para recuperarte, aumentar tu fuerza física, perder peso acumulado durante el embarazo y mejorar tu bienestar mental.

- Empieza con ejercicios de bajo impacto.
- Introduce ejercicios de suelo pélvico.
- Pasear al aire libre con tu bebé es una excelente forma de hacer ejercicio ligero.
- Realiza estiramientos en casa.
- Una vez que te recuperes totalmente del parto, vuelve a incorporar actividad física regular. Algunos consejos:
 - Utiliza un sujetador deportivo de algodón.
 - Haz el ejercicio después de la toma.



Sabías que...

Aunque el ejercicio físico intenso puede acidificar la leche, esto no es un problema para el bebé.

-IV-

Infografías para recortar

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Esta es la pirámide de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria adaptada a las necesidades de las mujeres lactantes



- **Bebidas fermentadas**
No las consumas, el alcohol se pasa a la leche

CONSUMO OPCIONAL, OCASIONAL Y MODERADO

- **Dulces, snacks, bebidas azucaradas, comida procesada**

- **Carnes rojas y embutidos**

CONSUMO VARIADO DIARIO

- **Lácteos (2-3/día).**
- **Pescados, carnes magras, legumbres, huevos (1-3/día alternando)**

- **Verduras: mínimo 2 raciones/día.**
- **Frutas: mínimo 3 raciones/día.**
- **Aceite de oliva virgen extra**

- **Pasta, arroz, pan (mejor integrales)**
1-3 raciones diarias
Según tu nivel de actividad física

- **Mantener estilos de vida saludables**

GRUPOS DE CONSUMO EN CADA COMIDA PRINCIPAL

Actividad física diaria

Equilibrio Emocional

Higiene del Sueño

Métodos de cocinado saludables (plancha, horno, vapor)

AGUA: consume entre 7 y 8 vasos al día

- **Fraccionar la ingesta:** 3-5 comidas al día en horarios regulares
- **Intentar cocinar y comer en compañía**

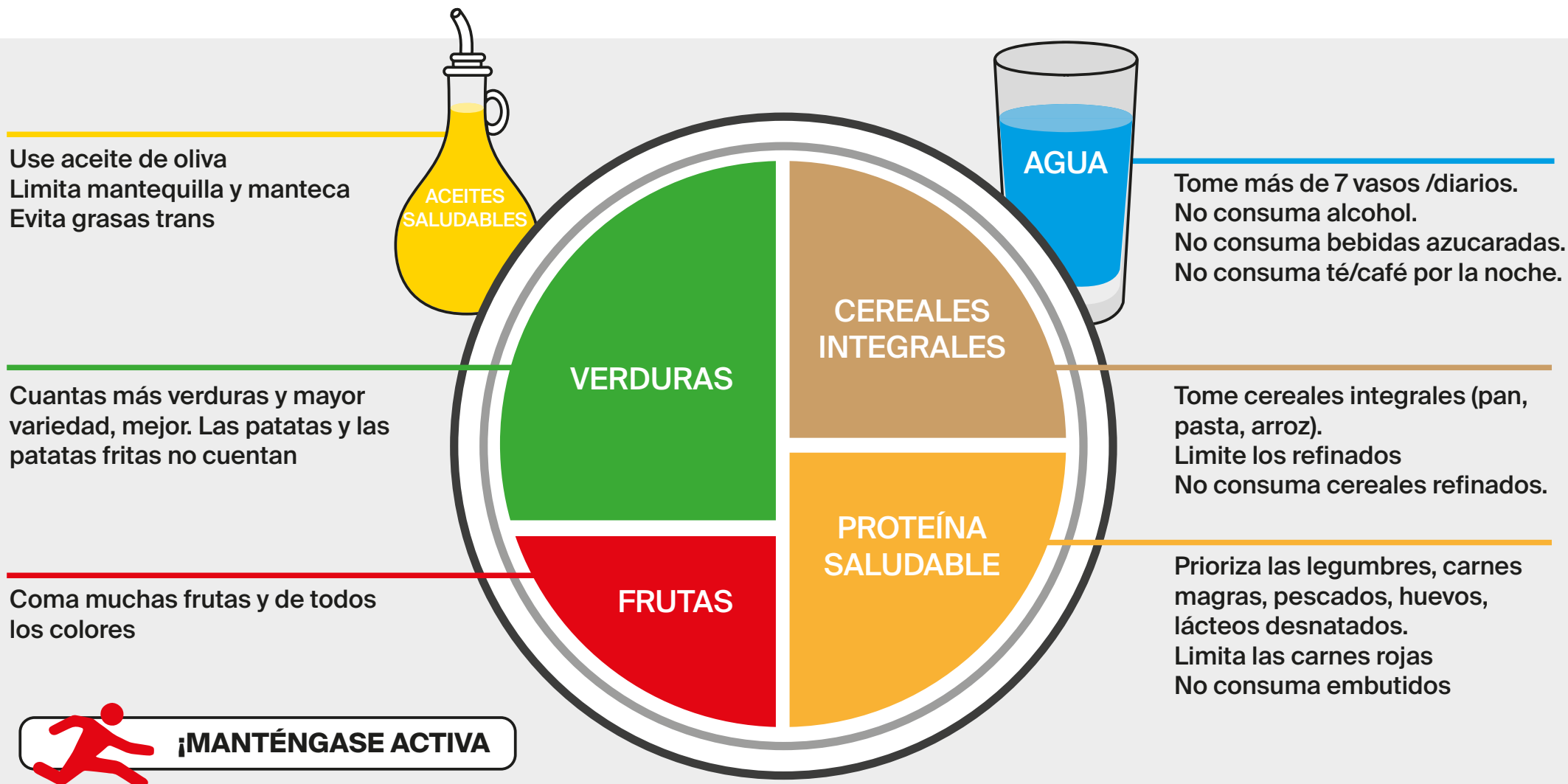
Alimentación tradicional: variada, de cercanía, sostenible, equilibrada, confortable, en compañía, con tiempo...



SOSTENIBILIDAD



EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Los textos del gráfico original (creado por la Harvard T.H. Chan School ¹ y la Harvard Medical School ² han sido modificados aquí para adaptarlos a las necesidades nutricionales de las mujeres lactantes.

1



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

2



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Créditos

Autores y autoras

Dr. David Ramiro Cortijo

Departamento de Fisiología,
Facultad de Medicina
Universidad Autónoma de Madrid

Dra. Silvia Magdalena Arribas Rodríguez

Departamento de Fisiología,
Facultad de Medicina
Universidad Autónoma de Madrid

Dra. M^a Rosario López Gimenez

Departamento de Medicina Preventiva,
Salud Pública y Microbiología,
Facultad de Medicina
Universidad Autónoma de Madrid

Santiago Ruvira Hernando

Departamento de Fisiología,
Facultad de Medicina
Universidad Autónoma de Madrid

Dra. M^a Ángeles Martín Cabrejas

Centro de Investigación en Alimentos
(CIAL-CSIC)
Universidad Autónoma de Madrid

Edición de lenguaje

Dra. Helena González Vaquerizo

Departamento de Filología Clásica,
Facultad de Filosofía y Letras,
Universidad Autónoma de Madrid

Diseño Gráfico

Ismael Abderrahim Arribas

DOI:

10.15366/guia.lactancia

Licencia de Copyright:

Creative Commons BY-NC-ND



Cómo citar esta guía:

Ramiro-Cortijo D., Arribas S.M., López-Giménez M.R., Ruvira S., Martín-Cabrejas M.A. (2023). *Consejos para mujeres durante la lactancia: guía de alimentación y hábitos saludables*. Universidad Autónoma de Madrid (publicaciones). Doi: 10.15366/guia.lactancia

Organizan



Edición



Financia



Instituto de las
MUJERES

Colabora



