

Lactancia y la alimentación sana



Una alimentación sana durante la lactancia es muy importante porque ayuda a la madre a mantenerse fuerte y al bebé a recibir los nutrientes que necesita. Es recomendable comer frutas y verduras todos los días, cereales integrales, legumbres, carnes magras, pescados, huevo, y lácteos, también fundamental beber mucha agua, para mantenerse bien hidratada. Se deben evitar el alcohol, el exceso de cafeína y los alimentos ultra procesados.

Una dieta variada y equilibrada contribuye a una lactancia más saludable para ambos. Durante la lactancia, la madre necesita una alimentación equilibrada para producir leche de buena calidad y cuidar su propia salud. Es importante consumir alimentos ricos en calcio, como la leche, el yogur y el queso, para fortalecer los huesos. Las proteínas (carne, pescado, huevos, legumbres) ayudan al crecimiento del bebé. Las frutas y verduras aportan vitaminas y minerales, y los cereales integrales dan energía.

También es muy importante beber suficiente agua a lo largo del día. Se recomienda limitar el consumo de alcohol, cafeína y alimentos muy grasos o procesados. Comer bien ayuda al desarrollo del bebé y al bienestar de la madre.

