

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



Consumir 2 frutas y 3 verduras frescas al día:
ponle color a tu plato con diferentes variedades



Consumir 4-5 porciones de lácteos al día o
2 vasos de Leche Purita Mamá



Legumbres al menos 2 veces a la semana,
sin acompañarlas de carne o cecinas



Pescado 2 veces a la semana:
Si consumes pescados enlatados, prefiere
conservados en agua.



6 a 8 vasos de agua al día: consume agua
durante el día para mantenerte hidratada,
sentir sed es un signo de deshidratación



Evita consumir alimentos crudos como:
Carne, huevo, pescados y mariscos



Evita consumir alcohol: este se traspa a la
leche materna y, por tanto, a tu bebé. Si deseas
consumir una bebida alcohólica, asesórate en el
tema con un profesional.



Consulta en [e-lactancia.org](https://www.e-lactancia.org) por otras
interacciones con la lactancia materna

Fuentes: Ministerio de Salud: Guía Perinatal 2015.

Ministerio de Salud: Guías Alimentarias para la población chilena 2023.

Gracias a la Leche

UN PROGRAMA DE

 **Consortio
Lechero**

ALIMENTACIÓN Y BENEFICIOS DE LOS LÁCTEOS EN LA LACTANCIA MATERNA



  @graciasalalechecl

Correo: contacto@graciasalaleche.cl

BENEFICIOS LÁCTEOS EN LA LACTANCIA



Se recomienda mantener una lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses del bebé y complementada con alimentos sólidos hasta los 2 años, según la Organización Mundial de la Salud.

La evidencia asegura que los lácteos benefician:



El aumento global de la remodelación ósea materna y mayor densidad mineral ósea en madres y lactantes,



Un mayor contenido de grasa y ácidos grasos saludables en la leche materna al consumir lácteos enteros.



El desarrollo y mantención del tejido músculo esquelético del bebé, impactando en su metabolismo y calidad de vida en la vejez.

RECOMENDACIÓN NUTRICIONAL LÁCTEOS



Consumir 4-5 porciones de lácteos al día: yogur, leche o queso blanco pasteurizados



Consumir 2 vasos de Leche Purita Mamá equivale a 4 porciones de lácteos diarios. Para retirarla necesitas estar inscrita en un CESFAM y tener tus controles de salud al día

Asegúrate de consumir lácteos pasteurizados, con resolución sanitaria y en lugares de venta establecidos y autorizados

