



NUTRICIÓN PARA LA RECUPERACIÓN POSPARTO MIENTRAS AMAMANTAS O DAS EL PECHO A TU BEBÉ



La leche humana es el mejor alimento para tu bebé. Tu leche proporciona la combinación perfecta de nutrientes que tu bebé necesita, incluso si no llevas una dieta perfectamente equilibrada. Sin embargo, comer una variedad de alimentos nutritivos te ayudará a recuperarte del parto, a sentirte bien y a tener suficiente energía para cuidar de ti y de tu bebé.



COMER PARA RECUPERARTE

Puede que pierdas sangre durante el parto, lo que puede afectar tus niveles de hierro. Tener un nivel bajo de hierro en tu sangre puede hacer que sientas debilidad o cansancio.

Para ayudar a tu cuerpo a recuperarse:



Come alimentos ricos en hierro, como carne roja, carne de cerdo, mariscos, tofu, legumbres, vegetales de hoja verde oscura y cereales fortificados con hierro aprobados por WIC.



Incorpora a tu dieta frutas y vegetales con alto contenido de vitamina C, como naranjas, fresas, brócoli, tomates y pimientos.

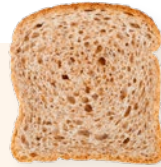
MANTÉN TU ENERGÍA ALTA

Comer varias veces al día te ayuda a tener más energía.

Come 3 comidas y de 2 a 3 bocadillos saludables al día. Procura comer alimentos de cada uno de los 5 grupos de alimentos.

GRANOS

De 6 a 9 porciones al día.



Come granos enteros. Trata de consumir avena, pan de granos enteros, tortillas o arroz integral.

FRUTAS Y VEGETALES

De 5 a 7 porciones, o más, al día.



Llena la mitad de tu plato con una variedad de frutas y vegetales. Elige diferentes colores y tipos de alimentos.

LÁCTEOS

3 porciones al día.



Elige productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.

La leche, el yogur o el queso bajos en grasa son buenas opciones y están disponibles por medio de WIC.

PROTEÍNA

De 5½ a 6½ porciones al día.



Consume alimentos con un alto contenido de proteína. El pescado, el huevo, las legumbres, el tofu y la crema de cacahuete son buenas fuentes de proteína, y están disponibles por medio de WIC.



Mantén una buena hidratación.

¡Toma agua siempre que tengas sed para ayudarte a sentirte bien! Intenta beber de 8 a 12 porciones de 8 onzas de agua al día.

Puedes comer casi todo lo que quieras mientras amamantas o das pecho. Los bebés adoran los sabores de los alimentos que llegan a través de tu leche. Las especias, las hierbas y los sabores naturales de alimentos, como la cebolla y el ajo, pueden dar a la leche humana un sabor distinto. Cuando pruebes nuevos alimentos, ¡tu bebé también los probará!



Si tienes alguna duda, comunícate con tu nutricionista de WIC, con tu consultor de lactancia o proveedor de atención médica.



No dejes de tomar tus vitaminas prenatales. Los nutrientes que estas vitaminas contienen te ayudarán a recuperarte.

Si tienes sentimientos de tristeza, ansiedad, problemas para dormir o para comer o si no sientes una cercanía con tu bebé, habla con tu proveedor de atención médica de inmediato.

¿TIENES ALGUNA DUDA?

Para obtener mayor información sobre nutrición para la recuperación posparto, comunícate con tu clínica WIC local.



1-800-8-NEV-WIC
(1-800-8-638-942)
NEVADAWIC.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
© Brush Art Corporation Spanish