

La alimentación saludable durante la lactancia

Cuando está amamantando, su cuerpo necesita calorías y nutrientes adicionales. Intente:

- ✓ comer una variedad de alimentos todos los días (vea [Guía alimentaria de Canadá](#))
- ✓ comer más si está más hambrienta de lo normal
- ✓ beber muchos líquidos saludables como agua, leche baja en grasa y bebidas de soja fortificadas sin azúcar
- ✓ siga tomando un suplemento multivitamínico con ácido fólico



¿SABÍA USTED?

Después del parto ya no tiene que preocuparse por todos los alimentos que evitó durante el embarazo, ya que ahora no representan un riesgo. Los quesos sin pasteurizar, los tés de hierbas y el sushi, por ejemplo, están bien mientras esté dando el pecho.

Sin embargo, es mejor seguir evitando algunos alimentos y bebidas durante la lactancia. Algunos ejemplos son:

- ✗ pescados con alto contenido de mercurio
- ✗ alimentos y bebidas con alto contenido de cafeína
- ✗ el alcohol

