

# Mamás Saludables, Bebés Saludables

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



## **Después del parto: Dieta para la mamá que amamanta: Parte 1**

Es importante que su dieta tenga los nutrientes necesarios mientras usted amamanta. Alimente con comida saludable de cada grupo de alimentos de la pirámide alimenticia. Su cuerpo necesita de alimentos saludables que le proporcionen una buena nutrición.

### **Grupo del Pan y Cereales**

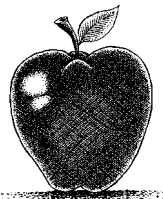
Coma 6-11 raciones diarias. Una ración es:

- 1 rebanada de pan, bisquete o una tortilla
- 1/2 bolillo o panesito
- 3-4 galletas chicas
- 1/2 taza de cereal cocido, arroz o pasta
- 1 onza (28.7g) de cereal para desayuno

### **Frutas**

Coma 2-4 raciones diarias. Una ración es:

- 1 manzana, mango, mandarina, plátano o naranja
- 3/4 taza de jugo de frutas
- 1/2 taza de frutas enlatadas



### **Vegetales**

Coma 3-5 raciones diarias. Una ración es:

- 1/2 taza de vegetales cocidos o crudos
- 1 tazón de ensalada verde
- 1 papa

Incluya diario una ración de comida rica en vitamina C y otra rica en vitamina A. Los alimentos que contienen vitamina C son las toronjas, naranjas, tomates, fresas, melón verde (chino), brocoli y pimiento morrón. Alimentos que contienen vitamina A son melón, brocoli, espinacas, calabacitas, camote y la calabaza.

### **Carne y otros Alimentos con Proteína**

Coma 3 raciones diarias. Una ración es:

- 2-3 onzas de carne cocida sin grasa de puerco o res, de aves (pollo) o de pescado
- 2 huevos
- 1 taza de frijoles o chícharos cocidos
- 2 cucharadas soperas de crema de cacahuete



### **Leche, Yogur y Queso**

Coma 4 raciones diarias. Una ración es:

- 1 taza de leche (trate de usar leche con poca grasa)
- 1 taza de yogur
- 1 1/2 onza de queso fresco
- 2 onzas de queso procesado

### **Lecturas Recomendadas:**

Dairy Council of California. (1990). *Pregnancy: a special time for nutrition and good health*. Sacramento, CA: Author.

Editors of "Baby Talk" Magazine, The American College of Obstetricians and Gynecologists and Literacy Volunteers of America, Inc. (1994). *Breast-feeding your baby. Baby on the way basics*, 14-16 and 40-41.

Lambert-Lagace, L. (1991). *Feeding your baby: from conception to age two*. Emeryville, CA: Surrey Books.

### **Bibliografía:**

Institute of Medicine (1991). *Nutrition during lactation*. Washington, D.C.: National Academy Press.

Second Follow-Up Report (1991). *The surgeon general's workshop of breast-feeding and human lactation*. Washington, D.C.: National Center For Education in Maternal and Child Health.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY  
*Llevando la Universidad a Usted*

***Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.***



Elaborado por: Donna-Jean Hunt, M.S., R.D./L.D.,  
*EFNEP Nutritionist*  
Emily Joyce, M.S., R.D./L.D.,  
*CNEP Nutritionist*  
Glenna S. Williams, EdD  
*CNEP State Coordinator*

Revisado por: Susan Bullard, M.D., FAAP  
Formateado por: Ursula Blanchard  
Traducido por: Perla E. Encarnación A.  
Editor: Mely Jimenez

*Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos , bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.*

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$53.36 for 500 copies. 0301 UB.