

Alimentación durante la lactancia

La mujer en periodo de lactancia necesita una alimentación que contribuya a mantener su salud y la de su hijo. En estas páginas se describen cuáles son los principios básicos que deben regir su alimentación

Índice

1. INTRODUCCIÓN	2
2. LA ALIMENTACIÓN DE LA MADRE	2
3. LA CALIDAD DE LA LECHE	2
Influencia de la dieta en la composición de la leche.....	2
Tabla de composición de nutrientes de la leche materna	3
4. REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DE LA LACTANTE	3
4.1 Energía	3
4.2 Proteínas.....	3
4.3 Grasas.....	3
4.4 Vitaminas liposolubles	4
4.5 Vitaminas hidrosolubles	4
4.6 Minerales.....	4
Macrolelementos.....	4
Oligoelementos.....	4
4.7 Tabla resumen de ingesta recomendada en vitaminas, algunos minerales y oligoelementos.....	5
5. GUÍA PRÁCTICA: TABLAS Y MENÚS	5
5.1 Tabla resumen de las necesidades de la mujer lactante.....	6
5.2 Menú tipo para mujeres gestantes y lactantes	7

Introducción

Sin duda, la lactancia materna es la mejor forma de alimentar al lactante, si bien no es objetivo de este tema tratar las bondades de la lactancia ni describir la técnica ni las consideraciones acerca del amamantamiento. El objetivo es dar a conocer las condiciones, tanto físicas como fisiológicas, que hacen de la lactancia una etapa nutricionalmente diferente.

También se presentarán desde estas páginas los requerimientos y especificaciones nutricionales que deben guiar a los profesionales en el establecimiento de dietas en esta etapa de la vida, para conseguir los mejores efectos con el menor riesgo, tanto para la madre como para el bebé.

Fisiología

Relación entre la fisiología y la alimentación de la madre

Las glándulas mamarias se preparan para la lactancia ya desde la adolescencia (aumento de tamaño de la mama, aureola y pezón). Los cambios hormonales que ocurren durante el embarazo y que provocan el crecimiento mamario, aumento de los conductos y los alvéolos, establecen el punto para el inicio formal de la lactancia. La succión del lactante es el estímulo desencadenante para la producción y secreción de leche.

¿Qué ocurre durante la lactancia?

La lactancia es un periodo de la vida en el que la madre ofrece al recién nacido un alimento cualitativa y cuantitativamente adecuado a sus necesidades, la leche materna. La leche materna es una sustancia que contiene macro y micronutrientes en proporciones adecuadas y que sirve de alimento al recién nacido. Esta situación se alarga durante varios meses de la vida del recién nacido y obliga a una adecuación de la dieta de la madre lactante para hacer frente y cubrir de forma óptima sus necesidades y las del recién nacido, sin correr riesgo alguno para la salud de ambos.

La alimentación de la madre debe estar acorde con los cambios que sufre la leche materna a lo largo de todo el periodo de lactancia. La calidad de los alimentos consumidos por la madre tiene consecuencias directas en el volumen y composición de la leche y sobre su salud y la del lactante.

La alimentación de la madre debe evolucionar en calidad y cantidad paralelamente a las variaciones de los requerimientos nutricionales del lactante, teniendo en cuenta el tipo de lactancia que se lleva a cabo (exclusiva o mixta).

La secreción de leche hace de la lactancia un proceso que aumenta la demanda de nutrientes de la mujer que amamanta debido a que, durante varios meses, parte de los nutrientes que obtiene mediante la ingesta habitual, se destinan a la producción de este alimento. Además, hay que tener en cuenta que la demanda de nutrientes no es homogénea y varía tanto cualitativa como cuantitativamente a lo largo de la lactancia. Es por ello necesario que los alimentos que se consumen sean nutricionalmente válidos para cubrir estos aspectos.

Las cualidades de la leche

Influencia de la dieta en la composición de la leche

Parece que la cantidad de leche que consume el lactante no afecta demasiado a la producción de leche, sino que depende más de la frecuencia de las mamadas. Aunque si un bebé mama frecuentemente pero no llega a vaciar los pechos, ese pecho producirá menos cantidad para la próxima vez porque no ha sido totalmente vaciado. En cambio, si se vacía totalmente el pecho, la producción aumenta, ya que de alguna manera el cuerpo recibe la información de que el bebé necesita más alimento.

Sin embargo, la dieta de la madre no sólo influye en la cantidad de leche producida sino que también influye en la composición. Se sabe que la cantidad de ácidos grasos de la leche es el fiel reflejo de la cantidad ingerida por la mujer que amamanta. Ocurre lo mismo con los niveles de selenio, yodo y algunas vitaminas del grupo B. La cantidad de proteínas que contiene la leche puede verse afectada si la madre está desnutrida. Los demás nutrientes parece que se mantienen constantes y son independientes de la dieta.

A la vista de esto, parece obvio que la alimentación durante la lactancia debe ser rica en energía, lípidos, proteínas y vitaminas, con el fin de que cubra las necesidades para la producción de la leche. Por este motivo, se debe conocer:

- ☞ La composición de la leche materna (que es el equivalente a conocer las necesidades del lactante).
- ☞ Los requerimientos nutricionales recomendados para que la producción de la leche no altere el estado nutricional de la madre.

Con estos datos será más fácil establecer pautas dietéticas para una lactancia sin riesgos.

Tabla de composición de nutrientes de la leche materna

Nutrientes	Secreción estimada /600ml	Secreción estimada /1.000 ml
Energía (Kcal.)	420	700
Proteínas (g)	6,3	10,5
Vitamina A (µg)	400	670
Vitamina D (mg)	0,3	0,6
Vitamina E (mg ET)	1,4	2,3
Vitamina K (µg)	1,3	2,1
Vitamina C (mg)	24	40
Tiamina (mg)	0,13	0,21
Riboflavina (mg)	0,21	0,35
Niacina (mgEN)	0,9	1,5
Vitamina B6 (mg)	0,06	0,09
Folatos (µg)	50	83
Vitamina B12 (µg)	0,6	1,0
Calcio (mg)	168	280
Fósforo (mg)	84	140
Magnesio (mg)	21	35
Hierro (mg)	0,18	0,30
Zinc (mg)	0,9	1,5

Yodo (µg)	66	100
Selenio (µg)	12	20

Necesidades de nutrientes

Al igual que durante el embarazo, en el periodo de la lactancia determinar las necesidades y requerimientos de nutrientes en la madre o el niño no es fácil. El método más fiable para hacer esta valoración consiste en inducir un déficit, bajo estricto control médico, y luego aportar cantidades del nutriente hasta conseguir elevar los niveles a los normales del individuo. Este método no es éticamente aceptable para una madre lactante que utilice su leche para amamantar a su hijo. De forma que los requerimientos y recomendaciones también se establecen en este caso mediante estimaciones indirectas o analizando la calidad de la leche producida con diferentes tipos de alimentación de la madre.

Con estas limitaciones, las recomendaciones generales en macro y micronutrientes se explican en las siguientes páginas:

- [Energía](#)
- [Vitaminas liposolubles](#)
- [Vitaminas hidrosolubles](#)
- [Minerales](#)
- [Tablas resumen](#)

Energía

La cantidad suplementaria de energía está relacionada directamente con la cantidad de leche producida. Se sabe que son necesarias 85 Kcal. para producir 100 ml de leche. Se estima que con un aporte de energía de 640 Kcal. se consigue mantener la lactancia de forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida.

En proteínas:

Las recomendaciones RDA indican que un aporte suplementario de 15 gr./día durante los primeros seis meses es suficiente, y que se puede reducir a 12 gr./día a partir de ese momento. Este cálculo se realiza asumiendo una eficacia del 70% en la conversión de proteínas de la dieta en proteínas de la leche y para un volumen medio de 750 ml.

En grasas:

La grasa en la leche refleja el patrón de la ingerida en la dieta materna. La leche contiene aproximadamente entre 10-20 mg/dl de colesterol lo que se produce a partir de un consumo diario de 100 mg/día. Esta presencia de colesterol en la leche se reduce a medida que avanza la lactancia. Esto indica que no son

necesarios aportes suplementarios sobre los de una dieta normal y equilibrada para un adulto sano. Lo mismo ocurre con los hidratos de carbono.

Vitaminas liposolubles

Vitamina A: se aconseja un suplemento de 500 ER/día en el primer semestre y 400 ER a partir de entonces.

Vitamina D: se aconseja administrar suplementos de 400 UI/día. Puede ser compensada con una adecuada exposición al sol.

Vitamina E: No suelen ser necesarios suplementos, aunque si se ha comprobado que aumentan las necesidades, igual ocurre con la vitamina K

Vitaminas hidrosolubles

Vitamina C: se recomiendan suplementos de 25-35 gr/día en el primer semestre y 30 mg/día después.

Tiamina: al menos se debe aportar 1mg/día. Es probable que durante la lactancia se aporte más debido al mayor aporte energético.

Riboflavina: se debe asegurar un mínimo de 1,2 mg/día.

Niacina: se sintetiza a partir del triptófano. Está admitido que 60 mg/día de ese aminoácido equivalen a 1mg de niacina, de forma que se debe asegurar un aporte de 13 EN/día. En algunos países se recomienda en este periodo aumentar la ración en 2-5 EN/día. EN= equivalente de niacina=1mg de triptófano.

Vitamina B6: la ingesta recomendada es de 1,6-2 mg/día. En este periodo se debe aumentar en 0,5-0,6 gr/día.

Folatos: se recomiendan suplementos de 80-100 microgramos/día sobre los 180-200 microgr/día recomendados para la población adulta sana.

Vitamina B12: aunque las reservas suelen ser suficientes, se recomienda un aporte extra de 0,5-0,6 microgr/día.

Minerales

Calcio y fósforo: se recomiendan 1.200mg/día.

Magnesio: se recomienda suplementar la dieta en 60 mg/día.

Hierro: no son necesarios suplementos sobre los 15 mg/día recomendados para las mujeres en edad fértil.

Zinc: en algunos países se recomienda un suplemento de 4-5 mg/día.

Iodo: se debe suplementar el aporte diaria con 30-50 microgr/día.

Selenio: se debe aportar un suplemento de 15-20 microgr/día.

Cobre: se recomienda de 1,3-3,3 mg/día. Este intervalo asegura una ración adecuada. No hay que olvidar que la fructosa reduce su absorción, mientras que las proteínas en general la aumentan. También la vitamina C, el hierro, el molibdeno y el zinc influyen negativamente en su absorción.

Tablas resumen

La siguiente tabla recoge de forma más esquemática la información aportada en las anteriores páginas.

Tabla resumen de ingesta recomendada en vitaminas, algunos minerales y oligoelementos

NUTRIENTES	RD
Vitamina A	+400-500 ER
Vitamina D	+400ui
Vitamina E	+2-4mg
Vitamina C	+25-35mg
Niacina	+2-5 EN
Vitamina B6	+0,5-0,6 EN
Folato	+80-100 mg
Vitamina B12	+ 0,25-0,6microgr
Calcio	1.200 mg
Magnesio	+60 mg
Zinc	+4-5 mg
Yodo	+30-50microgr.
Selenio	+15-20 microgr.
Cobre	+0,3 mg

Guía práctica

Una vez conocido el producto (leche materna), conocidos los requerimientos nutricionales y muy someramente la fisiología de la lactancia se puede elaborar una pequeña guía dietética para ayudar en la alimentación de la lactante.

1. Debe establecerse una dieta de seis comidas bien repartidas a lo largo del día.
2. La leche o los derivados de ella deben estar presentes en cada una de las seis comidas.
3. Los azúcares debe tomarse en, al menos, cuatro de las seis comidas establecidas. Deben ser azúcares complejos y evitar los azucares refinados.

4. Las grasas deben ser de origen vegetal. Deben aportarse en la misma proporción (saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas), que en la dieta de un adulto sano. Se debe evitar la grasa de origen animal.
5. Las frutas y verduras deben estar presentes en, al menos, cinco de las seis comidas propuestas, para asegurar un aporte adecuado de vitaminas, minerales y fibra.
6. Se recomienda evitar dietas restrictivas y mucho más si son para perder peso. Esta idea se debe dejar para otro momento menos comprometido.
7. Hay que tener mucho cuidado con las dietas restrictivas, disociadas o modificadas, tanto en nutrientes como en energía.
8. Se debe asegurar un aporte de líquidos de unos 2,5-3 litros diarios.
9. Se debe cuidar la higiene de las mamas para evitar complicaciones de tipo infeccioso que dificulten o impidan la lactancia.

Se debe tener especial cuidado con la toma de antibióticos, anticonceptivos orales, drogas, alcohol, tabaco, etc. que puedan pasar a la leche, causando efectos nocivos sobre el recién nacido.

Tabla de necesidades

Tabla resumen de las necesidades de la mujer lactante

Como todo esto va dirigido al diseño de dietas, y en definitiva a una alimentación más correcta, se recoge en la tabla siguiente un resumen de las necesidades de la gestante y los alimentos que mejor pueden cubrirlas.

Necesidades nutricionales		Alimentos de especial interés para cubrir necesidades
Energía	Aumentar 500 Kcal./día suplementarias	Alimentación equilibrada aumentando el consumo de alimentos plásticos y reguladores
Proteínas	Aumentar a 2 g/Kg./día	Lácteos Cárnicos Legumbres Cereales integrales
Glúcidos y lípidos	Normal. Atención a los azúcares y a las grasas de origen animal	Fruta Cereales, integrales, pan integral Legumbres Fruta seca Patatas Mantequilla Aceite de oliva y de semillas
Elementos químicos	Gran demanda de calcio y fósforo	Carnes rojas

esenciales		Lácteos
		Pescado o sal yodada
		Legumbres y frutos secos
		Verdura de hoja verde
Vitaminas	Aumento en general tanto de las hidrosolubles como de las liposolubles	Fruta y verdura fresca
		Pan integral
		Lácteos
		Mantequilla y aceites
		Verdura de hoja verde
Agua	Se debe llegar a los 3 l/día	Agua, bebidas naturales. Evitar al máximo el alcohol y bebidas estimulantes.
Fibra	Incluir en la alimentación para evitar el estreñimiento	Frutas con pulpa
		Verdura en general
		Ensaladas
		Cereales integrales

Menú tipo

Menú tipo para mujeres gestantes y lactantes

Desayuno	Fruta (puede ser zumo de algún cítrico)
	Pan integral, biscotes o bollería (con mantequilla y mermelada eventualmente)
	Queso, jamón, huevo o pescado en conserva
	Leche (sola o con café suave)
Media mañana	Un vaso de leche o derivado lácteo
Almuerzo	Ensalada variada
	Pasta, arroz, legumbre o patata
	Carne (roja o blanca)
	Guarnición de verdura cocida
	Fruta del tiempo
	Agua, aceite, limón y poca sal
	Infusión o café suave
Merienda	Leche o yogurt natural
	Galletas o bizcocho (2-3)

Cena	Fruta del tiempo
	Sopa de pasta clara o verdura y un poco de patata
	Pescado o huevos (si no se han tomado en el desayuno o almuerzo)
	Guarnición de ensalada
	Fruta
	Postre lácteo
	Agua, aceite, limón y poca sal
Antes de dormir	Un vaso de leche

El peso de las raciones recomendadas se obtendrá de la tabla de necesidades del apartado anterior.

Enlaces

En esta página se presenta una selección a otros sitios de interés en Internet con información sobre lactancia y otros aspectos de la salud relacionados con ella.

[Resumen de las dosis seguras de suplementos de vitamina A](#)

Durante el embarazo y la lactancia: recomendaciones e informe según la OMS.

[El mundo de la lactancia materna y la salud materno-infantil](#)

En este Web encontrarás acceso a todo tipo de información sobre Lactancia Materna y Salud Materno-Infantil procedente de distintas organizaciones y fuentes que apoyan este medio natural de alimentación. También se incluyen otras informaciones de Interés General para Padres y Profesionales de la Salud. La lista de enlaces es probablemente la más completa que puedas encontrar.

[INFOMEDIC](#)

En el extenso apartado de la Lactancia de esta guía práctica se explican las ventajas de la lactancia materna, su composición, y como almacenarla la leche. Otros temas a debate son la lactancia materna y la mortalidad infantil, lactancia y fertilidad, infecciones maternas y Lactancia. También puedes acceder a los grupos de apoyo a la lactancia.

[Web pediátrica](#)

Te lleva a una página en la que habla de muchos temas de interés sobre la salud de los niños. Uno de los temas que trata es la lactancia como forma de alimentación.

[Sabores](#)

Es una página editada por nutriólogos que te ofrece una explicación, clara y amena, de las ventajas de la leche materna como alimento completo. Además ofrece otros muchos temas de interés sobre nutrición.

[Áreas de nutrición](#)

Es una página que te ofrece conexión con otras páginas Web en las que hay información sobre lactancia materna, y también te puede conectar con las direcciones de organismos todos ellos relacionados con la leche materna y la lactancia.

[Pregúntale a NOAH sobre la Salud de la Mujer](#)

En esta página además de encontrar casi "todo" lo relacionado con la salud femenina, encontrarás muchas razones por las que los niños deben ser amamantados siempre que sea posible.

[Lactancia](#)

Diez pasos hacia una feliz lactancia natural. Estas normas pretenden enseñar lo que se debe hacer en las distintas unidades que tienen contacto con la mujer embarazada o con el niño lactante para lograr una lactancia natural exitosa.

[El calcio en la lactancia](#)

Información sobre la importancia del calcio durante el periodo de lactancia en el Web de Puleva.