

## CONSEJOS NUTRICIÓN EN EMBARAZO Y LACTANCIA

---

### Consejos nutrición durante el embarazo y la lactancia

1. Disminuir el volumen de alimentos y eliminar las comidas copiosas.
2. Fraccionar la distribución de los alimentos, realizando comidas frecuentes.
3. Seleccionar aquellos alimentos con hidratos de carbono de fácil digestión como pan tostado, cereales de desayuno, etc.
4. Limitar el aporte de alimentos ricos en grasas.
5. Aumento de ingesta de lácteos y derivados.
6. Realizar la ingesta de líquidos entre comidas, no durante las comidas.
7. Tener un aporte diario suficiente de fibra.
8. Para disminuir la pirosis, evitar la ingesta de alimentos en las 2 o 3 horas previas a acostarse.
9. Realizar actividad física moderada.
10. Durante la lactancia disminuir la ingesta de coliflor, repollo, coles, espárragos, alcachofas, cebollas, apio, puerros, pimientos.
11. En mujeres lactantes con alto riesgo de padecer problemas nutricionales durante la lactancia, se debe dar suplementos.