

## INFORMACIÓN PARA PROFESIONALES EAP RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN LA LACTANCIA

### 1. Justificación de la terapia dietético-nutricional:

Que la mujer siga un patrón de alimentación saludable antes, durante y después del embarazo se asocia a un mejor perfil de salud de la madre y del bebé, tanto a corto como a largo plazo.

### 2. Objetivo del consejo dietético-nutricional básico dirigido a la paciente:

- Asegurar el aporte adecuado de energía y nutrientes.
- Evitar riesgos nutricionales derivados del consumo de algunos alimentos y bebidas.

### 3. Características nutricionales del plan de alimentación:

- Aunque aumentan los requerimientos de energía, el organismo es más eficiente en el aprovechamiento de nutrientes y usa sus reservas de grasa. La alimentación es muy similar a la etapa de embarazo.
- La producción y calidad de la leche, solo se ve afectada en casos de desnutrición de la madre. En mujeres bien nutridas no existe beneficio adicional por tomar más energía o proteínas.
- No se debe excluir ningún alimento por su relación con el olor o sabor de leche, a no ser que el bebé muestre algún tipo de molestia (vómitos, diarreas, erupciones, malestar o rechazo de la leche).
- No hay alimentos que incrementen la producción de leche. El mejor estímulo es que el bebé mame a demanda sin restricciones.
- Evitar el alcohol pues no hay dosis exenta de riesgo. (Grado de recomendación B)
- En caso de tomar bebidas con cafeína no exceder de 1 ración al día (Grado de Recomendación D)
- No se recomienda el consumo de extractos de plantas.

### Nutrientes que requieren especial atención:

#### Hierro:

- Se sugiere no ofrecer de forma rutinaria suplementos de hierro, por un menor requerimiento nutricional en la lactancia, y en todo caso revisar la hemoglobina antes de seguir tomando alguno.

#### Yodo:

- Se sugiere suplementar de modo rutinario con 200µg/día de yoduro potásico en aquellas mujeres que no alcanzan las cantidades diarias de ingesta de yodo (3 raciones de lácteos y 2g de sal yodada) excepto en sospecha de afectación de la tiroides.

### 4. Tiempo estimado de tratamiento:

- La recomendación de consumo que afecta a pescados y mariscos se debe mantener hasta que finalice la lactancia materna.

### 5. Criterios para la derivación al dietista-nutricionista:

No recuperación del peso anterior al embarazo en los 6 meses posteriores a la concepción.

## 6. Referencias bibliográficas:

- Grupo de trabajo de la Guía de práctica clínica sobre lactancia materna. Guía de práctica clínica sobre lactancia materna. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de Andalucía; 2014. Guías de Práctica Clínica en el SNS: AETSA 2011/10
- Office on Women's Health. Your guide to breastfeeding. US Department of Health and Human Services. <https://www.womenshealth.gov/printables-and-shareables/resource/guides>
- Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. Recomendaciones en la Lactancia Materna. 2012.
- Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. Lactancia Materna el mejor inicio para ambos. 2017
- Cuervo M, Sayon-Orea C, Santiago S, Martínez JA. Dietary and Health Profiles of Spanish Women in Preconception, Pregnancy and Lactation. Nutrients 2014, 6, 4434-4451.
- AECOSAN. Agencia Española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición. [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para\\_el\\_consumidor/ampliacion/mercurio\\_pescado.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/mercurio_pescado.htm)
- [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para\\_el\\_consumidor/ampliacion/consumo\\_crustaceos.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/consumo_crustaceos.htm)