Yakult

Noticias **2025**

Importancia de la nutrición materna durante la lactancia

¿Sabías que la alimentación y nutrición adecuada tienen un **impacto en la composición de la leche materna?**

La mejor alimentación para una mujer lactante es simplemente una **alimentación correcta**, que incluya la **energía necesaria** además de incluir:

Frutas y verduras

De preferencia frescas y enteras

Lácteos Y Alimentos ricos en proteínas

Huevo, queso o pollo

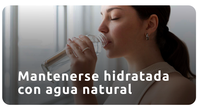
Leguminosas

Frijol, habas, lentejas y garbanzos

Cereales integrales

Arroz, avena, trigo

Consejos sobre **alimentación y hábitos maternos** durante la lactancia



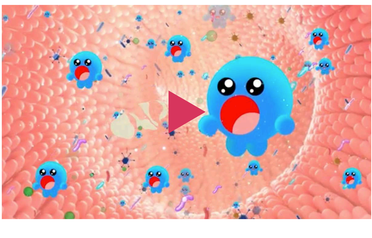
Mantenerse hidratada con agua natural

Evitar o reducir en lo posible el consumo de bebidas con cafeína

Se aconseja realizar al menos 5 tomas de alimento al día

Consumir bacterias probióticas

El consumo de probióticos como el ***Lactobacillus casei* Shirota** contribuye a fortalecer el sistema inmunológico de la madre, lo que indirectamente **beneficiará la salud del bebé** ¡Consúmelos diariamente!



Todos los derechos reservados

Cancelar suscripción