

# Alimentos Tradicionales de Madres para Ayudar a Construir Suministro de Leche



## Consejos Esenciales para Planificación de Comidas

- ✿ Cada bocado cuenta.
- ✿ Planee una comida saludable o merienda cada 2-3 horas.
- ✿ Inicialmente después del nacimiento, limite la comida que es difícil para que usted pueda digerir, por ejemplo fritos, grasas, procesados, o la comida picante.
- ✿ Coma por lo menos dos tazas de verduras cocidas o una taza de verduras crudas diariamente. Más es mejor, es preferible crudos en los primeros días.
- ✿ *Utilice leches de vegetales* como el de almendras, arroz, coco o cáñamo.
- ✿ Disfrute de bebidas como el atol (avena o harina de maíz hervido con leche o agua), agua de cebada, cebada tostada sustituto del café (Pero, Kaffee Roma, Dandy Blend).
- ✿ Póngale sabor a su comida con especias y condimentos lactogénicos.
- ✿ Condimente sus bebidas, por ejemplo, con canela, jengibre, cúrcuma, anís, hinojo o comino.
- ✿ Tome una bebida verde al día – Polvo en mezcla / jugo o instantáneo (hierba de cebada, chlorella, spirulina).
- ✿ Sopas hechas de granos y vegetales enumerados aquí. Incluyendo caldo de hueso y hojas verdes como las algas, col rizada, hojas de diente de león, malunggay o torbangun.
- ✿ A medida que su suministro crece, también lo hace su hambre. Su cuerpo. Le gusta saber de que esta en un “tiempo de la abundancia” y da

## Alimentos lactogénicas útil para hacer más leche

### Vegetables

Raíz de hinojo, remolacha, zanahorias, ñame, batata, verduras de hojas verdes como la lechuga romana y hojas de mostaza, cebolla verde (Asegúrese de obtener un montón de verduras, incluyendo "bebidas verdes" - mejor 2-3x todos los días).

### Fruta

Dátiles, higos, albaricoques, papaya, (utilice la papaya verde en la sopa) de bayas de Goji.

### Buenas Grasas

Mantequilla, aceite de oliva, aceite de coco, aceite de linaza, aceite de sésamo (Asegúrese de conseguir un montón de grasas) - complementar con aceite de pescado y aceite de onagra.

### Granos

Cebada, avena / harina de avena, quinua, el arroz, mijo, alforfón.

### Nueces y semillas

Las almendras, semillas de sésamo, semilla de girasol, semilla de chía, cañamón, linaza, coco.

### Legumes

Garbanzos, lentejas, guisantes, guisantes verdes, judía, riñón, frijoles negro o blancos.

## Productos de Origen Animal

Elija orgánica, libre de antibióticos, carne con toda la grasa y los productos lácteos, animales silvestres capturados, peces pequeños.

## Hierbas \ Especies:

Mejorana, albahaca, pimienta, el hinojo, anís, eneldo, alcaravea, comino, diente de león.

## Condimentos:

Ajo, jengibre, cebolla.

## Evite grandes cantidades:

Perejil, salvia, romero, tomillo, menta (También evite éstos en los dulces, pasta de dientes, medicina, etc.).

**Deje que su amor y alegría fluyan en su bebé, independientemente cómo se alimente.**

### Referencia:

Jacobson, Hilary. Mother Food, 2007  
Alimentos de Madre: Una guía de dieta para de alimentos lactogénicas y hierbas.

2015©Hilary Jacobson

Todos los Derechos Reservados

[www.mother-food.com](http://www.mother-food.com)

[www.motheringinnovations.com](http://www.motheringinnovations.com)

Contacto: [Hilary@lactogenicdiet.com](mailto:Hilary@lactogenicdiet.com)

Para obtener más información, consulte al Alimento de Madre (Mother Food) y otros libros, webinars y vídeos de Hilary Jacobson

# Alimentos Tradicionales de Madres para Ayudar a Construir Suministro de Leche



## Recetas utilizadas en todo el mundo por las madres que amamantan

### Agua de Cebada

**Agua de cebada** se utiliza alrededor del mundo para apoyar el suministro de leche, y muchas madres lo encuentran tan efectivo como la medicina Domperidona. Simplemente en la mañana se hace una olla de agua de cebada y se toma o darle sorbos durante todo el día. El agua de cebada es asequible y fácil de hacer. Se puede usar el grano entero, o cebada perlada o copos de cebada.

**Rápida Preparación:** Cocine a fuego lento 1/2 taza de cebada en copos o perlada en 1 cuarto de agua por veinte minutos. Abra un par de cápsulas o añada una cucharadita de una de las hierbas o especias en la lista (alholva, hinojo, anís...). Opcional: unas rodajas de jengibre.

Colar el líquido. Si usted lo desea, agregue un edulcorante natural como la Stevia o miel.

**Larga Preparación:** 1/2 taza de cebada cociendo a fuego lento en 3 litros de agua por 2 horas. Aproximadamente la mitad del líquido se debe de cocinar. A medida que la cebada hierve a fuego lento, el agua se vuelva más gruesa y tornándose rosa. Si el agua de cebada se vuelve demasiado espesa para beber cómodamente, agregue más agua. Añadir hierbas y jengibre, para adaptarse a su gusto. Colar el líquido y endulzar. Beber una olla por todo el día, todos los días durante una semana, para obtener mejores resultados.

Para su información: La cebada contiene gluten.

### Avena y harina de avena

**La horchata** es una bebida mexicana utilizado por las madres que amamantan. Los copos de avena pueden utilizarse en lugar de arroz, y se puede añadir en la leche de coco o leche de almendras.

Avena (y también cebada) van muy bien en la sopa. Sopa de pollo es compatible con la producción de leche. Para hacerlo aún "más fuerte", prepárala con los huesos y cocina con copos de avena, cebada y frijoles adzuki.

**Avena Desayuno**, (los copos en rápida cocción o lenta cocción cortan la avena). Añade los ingredientes lactogénicos tales como canela, coco seco, astillas de almendras, pasas, semillas de girasol y dátiles picados, albaricoques o higos secos. Ablande con mantequilla, leche de almendras o leche de coco.

Puede agregar copos de avena con galletas, magdalenas, panqueques o pastel. Añadir algunos de los ingredientes lactogénicos enumerados anteriormente para la harina de avena, y ya está listo.

### Bebidas

Las bebidas que son ricas en electrolitos y esenciales sales minerales a menudo son útiles para los suministros. Los electrolitos naturalmente se encuentran en los vegetales verdes y agua de coco. Las bebidas que las madres dicen apoyar su alimentación incluyen horchata, agua de coco, mezclas de polvo verde y jugos frescos de verduras o mezclados. Gatorade se utiliza a menudo también. El Gatorade está bien de vez en cuando en un apuro, pero las bebidas naturales son mucho más saludables y se puede utilizar como un apoyo diario.

Las bebidas carbonatadas pueden suprimir la alimentación de la madre. Si usted bebe agua carbonatada o refrescos, observa cuidadosamente su respuesta después. Lo mismo es pasa con todo lo que está endulzado con edulcorantes artificiales. Stevia, un edulcorante de calorías a base de hierbas, es una opción para madres que pueden añadir a su comida y bebidas.

#### Referencia:

Jacobson, Hilary. Mother Food, 2007

Alimentos de Madre: Una guía de dieta para de alimentos lactogénicas y hierbas.

2015©Hilary Jacobson

Todos los Derechos Reservados

[www.mother-food.com](http://www.mother-food.com)

[www.mothinginnovations.com](http://www.mothinginnovations.com)

Contacto: [Hilary@lactogenicdiet.com](mailto:Hilary@lactogenicdiet.com)

### Hambre

Cuando la construye su suministro de leche, el hambre aumentará probablemente e incluso puede ganar un poco de peso. Cuando su alimentación es fiable, después de seis semanas más o menos, usted puede reducir sus raciones de comida y ver si el peso extra empieza a desaparecer.

Usted tendrá un montón de tiempo para recuperar su figura anterior. Ahora es el tiempo para amamantar a su bebé.

### Llegue para orientación y apoyo

Si usted tiene alguna pregunta en absoluto, acercarse para obtener información y apoyo. Su LLL - Líder Local, LE o LC, su hospital o IBCLC privada, y su centro de WIC pueden ayudarle a moverse a través de cualquier desafío e ir a amamantar a su bebé.