

Mujeres Embarazadas y Lactantes



Apoyando Una Base Saludable para la Vida

Los productos lácteos ayudan a las personas a prosperar a lo largo de la vida, incluidas las primeras etapas. Para ayudar a nutrir a un bebé en crecimiento, las mujeres embarazadas y lactantes necesitan mayores cantidades de algunos nutrientes, como vitamina B12, yodo y colina, así como líquidos.^{1,2} Sin embargo, muchas mujeres embarazadas o lactantes no alcanzan las tres porciones diarias recomendadas de productos lácteos para ayudar a satisfacer estas necesidades de líquidos y nutrientes durante esta etapa de desarrollo.¹



Las Contribuciones Exclusivas de los Lácteos

Los productos lácteos proporcionan nutrientes importantes que ayudan a mantener un embarazo saludable.



La vitamina B12 ayuda a prevenir la deficiencia que puede provocar daño neurológico permanente.³



El yodo ayuda a prevenir defectos neurocognitivos y reducir el coeficiente intelectual infantil.¹ Durante el embarazo, las necesidades de yodo aumentan más del 50%. La deficiencia de yodo es la causa de discapacidad intelectual más prevenible.⁴ Sin embargo, las mujeres que no consumen regularmente productos lácteos, huevos, mariscos o usan sal de mesa yodada, pueden no consumir suficiente yodo para satisfacer las mayores necesidades durante el embarazo y la lactancia.¹ También ten en cuenta que muchos suplementos prenatales no contienen yodo, por lo que es importante leer la etiqueta del suplemento.¹



La colina* puede ayudar a reponer las reservas maternas y respalda el crecimiento y desarrollo saludables del cerebro y la médula espinal del bebé.¹

**Una porción de leche proporciona el 8% del valor diario de colina.*

Consideraciones Especiales



Contrariamente al pensamiento convencional, las mamás primerizas o embarazadas no necesitan restringir las opciones de alimentos y bebidas para prevenir alergias alimentarias en sus bebés.¹



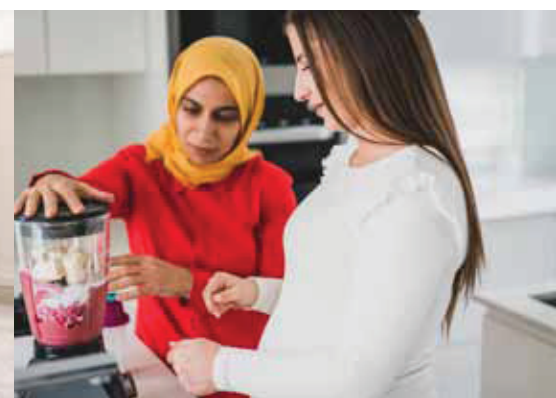
El acceso a alimentos seguros y nutritivos puede ayudar a respaldar una vida de salud y bienestar tanto para los bebés como para las mamás. Por un costo de alrededor de \$0.20 por porción de 8 onzas, la leche es una fuente asequible de yodo y otros nutrientes importantes.^{5,6,7}



¿Intolerancia a la lactosa? Hay muchas opciones de leches sin lactosa en el mercado – es leche auténtica con los mismos nutrientes, pero sin lactosa. Además, muchas mujeres con intolerancia a la lactosa aún pueden tolerar cierta cantidad de lactosa en su dieta. Por ejemplo, las bacterias buenas del yogur ayudan a descomponer la lactosa, haciéndola más fácil de digerir.



Durante el embarazo, las mujeres deben tomar precauciones especiales para no consumir leche no pasteurizada ni quesos blandos elaborados con leche no pasteurizada.¹





Prueba esta Receta

Gachas de Arroz

Porciones: 3

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral cocido
- 1 1/3 tazas de leche baja en grasa o descremada,
- 1/4 cucharadita de sal yodada
- Aderezos de tu elección
 - Huevos, espinacas, salchichas de pollo para el desayuno y queso
 - Champiñones, algas y cebolletas
 - Semillas de granada, nueces y miel.



Instrucciones:

1. Combina el arroz integral cocido, la leche y la sal en un recipiente con tapa hermética. Coloca en la nevera durante 8 horas o toda la noche.
2. Transfiere la mezcla de arroz a una cacerola a fuego medio sobre la estufa y déjala hervir. Tan pronto como la mezcla hierva, reduce la temperatura a baja.
3. Cocina a fuego lento, revolviendo ocasionalmente durante 10 a 15 minutos, o hasta que la mezcla se espese.
4. Sirve inmediatamente con los aderezos de tu elección.

Fuentes de Información

1. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Pautas Alimentarias para Estadounidenses, 2020-2025. 9ª Edición. Diciembre de 2020.
2. Las Academias Nacionales de Ciencias Ingeniería y Medicina. Las Ingestas Dietéticas de Referencia: La guía esencial de las necesidades de nutrientes. 2006.
3. Oficina de Suplementos Dietéticos de los Institutos Nacionales de Salud. Hoja informativa sobre vitamina B12 para consumidores. 2021.
4. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Segundo informe de nutrición de los CDC: Los niveles de yodo en mujeres jóvenes al borde de la insuficiencia. 2012.
5. Drewnowski A. La contribución de la leche y los productos lácteos a la densidad de micronutrientes y la asequibilidad de la dieta estadounidense. *J Am Coll Nutr.* 2011;30(5 suplemento 1):422S-8S.
6. Hess J, Cifelli C, Agarwal S, Fulgoni V III. Comparación del costo de los nutrientes esenciales de diferentes fuentes de alimentos en la dieta estadounidense (OR20-04-19). *Curr Dev Nutr.* 2019;3(1). 7.
7. IRI Multi Outlet + Conv 2020, hasta el 10-4-20. Basado en el precio promedio de la leche en EE. UU. sin sabor, de marca y de marca privada, 1 gal.
8. Departamento de Agricultura de EE. UU. MiPlato (MyPlate). ¿Qué alimentos se incluyen en el grupo de los lácteos? 2020.



Haz que Cada Comida y Bebida Cuenten

- ✓ Antes, durante y después del embarazo, las mujeres necesitan cantidades mucho mayores de yodo para favorecer el desarrollo cerebral del bebé. Agregar leche o yogur a recetas que normalmente requieren agua, como gachas de arroz, avena o sopas es una manera fácil de aumentar el consumo diario de yodo.
- ✓ Las nuevas mamás suelen tener poco tiempo y energía. Los productos lácteos pueden ayudar. Ya sea tomando una porción de queso para llevar o disfrutar de una taza de yogur con bayas mientras el bebé duerme la siesta, los productos lácteos pueden encajar fácilmente en un horario impredecible.

Porciones Diarias Recomendadas de Lácteos^{1,8}

3 tazas



La leche, el yogur y el queso son alimentos fundamentales que ayudan a nutrir a las personas durante toda la vida. Los productos lácteos, incluidas las variedades sin lactosa, son opciones muy nutritivas y accesibles que ayudan a llenar las faltas de nutrientes y contribuyen a patrones de alimentación saludables. Para obtener más información sobre cómo los productos lácteos ayudan a las personas a prosperar a lo largo de la vida, visita USDairy.com.

