

Mujeres Embarazadas y Lactando



Apoyando Una Base Saludable para la Vida



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



Aportes Únicos de los Lácteos

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



La vitamina B12 ayuda a prevenir la deficiencia que puede provocar daños neurológicos permanentes.³



El yodo ayuda a prevenir defectos neurocognitivos y un coeficiente intelectual más bajo en la niñez.¹ Durante el embarazo, las necesidades de yodo aumentan más del 50%. La deficiencia de yodo es la causa más prevenible de discapacidad intelectual.⁴ Sin embargo, las mujeres que no consumen regularmente productos lácteos, huevos, mariscos o no 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 favorece el crecimiento y desarrollo saludables del cerebro y la médula espinal del bebé.¹

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

Consideraciones Especiales

- ✓ Contrariamente a la creencia convencional, las mamás primerizas o embarazadas no necesitan restringir las opciones de alimentos y bebidas para prevenir alergias alimentarias en su bebé.¹
- ✓ El acceso a alimentos seguros y nutritivos puede ayudar a mantener una vida de salud y bienestar, tanto para los bebés como para las mamás. Con un precio de alrededor de 0,20 dólares por porción de 8 onzas, la leche es una fuente asequible de yodo y otros nutrientes importantes.^{5,6,7}
- ✓ ¿Intolerante a la lactosa? Existen muchas opciones de leche sin lactosa en el mercado: es leche real con los mismos nutrientes, pero sin lactosa. Además, muchas mujeres con intolerancia a la lactosa pueden tolerar cierta cantidad de lactosa en su dieta. Por ejemplo, las bacterias buenas del yogur ayudan a descomponer la lactosa, lo que facilita su digestión.
- ✓ Durante el embarazo las mujeres deben tomar precauciones especiales para no consumir leche no pasteurizada o quesos blandos elaborados con leche no pasteurizada.¹





Prueba Esta Receta

GPapilla de arroz preparadas durante la noche: 3 formas

Rinde 3 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral cocido
- 1 1/3 tazas de leche baja en grasa o sin grasa
- 1/4 cucharadita de sal yodada
- Coberturas a elección: huevos, espinacas, salchichas de pollo para el desayuno y queso - Hongos, 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. Colócalo en el refrigerador durante 8 horas o durante la noche.
2. Transfiere la mezcla de arroz a una cacerola colocada a fuego medio sobre la hornalla y llévala a ebullición. Tan pronto como la mezcla hierva, reduce la temperatura a fuego bajo.
3. Cocina a fuego lento la papilla, revolviendo ocasionalmente durante 10 a 15 minutos, o hasta que la mezcla se haya espesado.
4. Sirve inmediatamente con las coberturas de tu elección.

Fuentes

1. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services.
2. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020.
3. The National Academies of Science Engineering and Medicine. Dietary reference intakes: The essential guide to nutrient requirements. 2006. National Institutes of Health Office of Dietary Supplements. Vitamin B12 fact sheet for consumers. 2021. Centers for Disease Control and Prevention. CDC's Second Nutrition Report - Iodine levels in young women border on insufficiency. 2012. Drewnowski A. The contribution of milk and milk products to micronutrient density and affordability of the U.S. diet. *J Am Coll Nutr.* 2011;30(5 Suppl 1):422S-8S. Hess J, Cifelli C, Agarwal S, Fulgoni V III. Comparing the cost of essential nutrients from different food sources in the American diet (OR20-04-19). *Curr Dev Nutr.* 2019;3(1). IRI Multi Outlet + Conv 2020, YTD ending 10-4-20. Based on U.S. average price of unflavored, branded and private label milk, 1 gal.
4. U.S. Department of Agriculture. MyPlate. What foods are included in the Dairy Group? 2020.



Haz que cada bocado y sorbo cuente



Antes, durante y después del embarazo, las mujeres necesitan cantidades mucho mayores de yodo para favorecer el desarrollo cerebral del bebé. Añadir leche o yogur a recetas que normalmente requieren agua, como las gachas de arroz, la avena o las sopas, es una forma sencilla de aumentar el consumo diario de yodo.



Las madres primerizas suelen tener poco tiempo y energía. Los productos lácteos pueden ayudar. Ya sea que se trate de comer una rebanada de queso para llevar o disfrutar de un vaso de yogur con frutos rojos mientras el bebé duerme la siesta, los productos lácteos pueden adaptarse fácilmente a un horario impredecible.

Porciones Diarias Recomendadas de Lácteos^{1,8}

 **3 tazas**



La leche, el yogurt y el queso son alimentos básicos que ayudan a nutrir a las personas a lo largo de la vida. Los productos lácteos, incluidas las variedades sin lactosa, son opciones muy nutritivas y accesibles que ayudan a llenar las brechas 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.

www.usdairy.com | ©2021-2025 National Dairy Council®

