

Alimentos que promueven buena producción de leche materna...

Granos:

- El Amaranto
- La Cebada♥
- El Arroz Moreno
- El Trigo Sarraceno
- La Harina de Maiz
- Grano de Mijo
- Avena/Avena Entera
- Semilla de Quinoa♥



Grasas Saludables:

- Mantequilla (Limitada)
- Aceite de Coco
- Aceite de Linaza
- Aceite de Oliva
- Aceite de Ajonjolí (Sésamo)



Legumbres:

- El Garbanzo
- Habichuelas Coloradas, Frijoles Negros o Blancos
- Lentejas♥
- Frijol Mungo
- Chicharos (Guisantes)

Nueces & Semillas:

- Almendras♥
- La Nuez de la India
- Linaza (Semilla de Lino)
- Nuez de Macadamia
- Semilla de Calabaza
- Semilla de Ajonjolí (Sésamo)♥
- Semillas de Girasol



Espicias (condimentos) y hierbas que pueden ayudar a aumentar la producción de leche

- Alfalfa
- Anís★
- El Albahaca★
- Comino Negro★
- Semilla de Alcaravea★
- Semilla de Cilantro★
- Diente de León★
- Hinojo★
- El Eneldo★
- Fenogreco (Alholva)★



★ = Para cocinar o hacer té con especias o hierbas, use 1-2 cucharitas de semilla molida a una taza de agua hervida, cúbrala por 10 minutos.

Verduras:

- Espárrago
- Betabel (Remolacha)♥
- Zanahorias♥
- Verduras de Hoja Verde Oscuro♥
- Hojas de Malunggay

Frutas:

- Chabacano (Albaricoques)♥
- Dátiles♥
- Higos♥
- Papayas Verdes (Cocido)♥
- Nectarinas
- Durazno (Melocontones)
- Ciruelas
- Cerezas
- Camote



♥=Especialmente útil

Sugerencias para planear los alimentos...

- Todos los días coma verduras de hoja verde, por lo menos ½ taza si están cocidas o 1 taza si están en forma cruda.
- Todos los días coma por lo menos ¾ de taza de productos de grano integral.
- Use especias o sazone la comida moderadamente con ingredientes que ayudan en la producción de leche (lactogénicos).
- Pruebe bebidas tal como atole (avena o masa cocida lentamente con leche o agua), agua de cebada, sustituto de café de granos de cebada tostados (Pero, Roma Kafree, Dandy Blend).
- Trate de tomar bebidas alimenticias que contengan clorofila o algas marinas comestibles tales como la espirulina.
- Sopas hechas con cebada, quinoa, granos enteros nombrados, con huesos de pollo, las algas marinas, hojas de malunggay, o con hojas de torbangun.
- Trate de hacer galletitas "Lactation Cookies" usando harina de trigo entero, avena, levadura y linaza (recetas en el internet).

Evitar grandes cantidades de...

- Perejil
- Hierbabuena (La Menta)
- El Romero
- La Salvia
- El Tomillo

