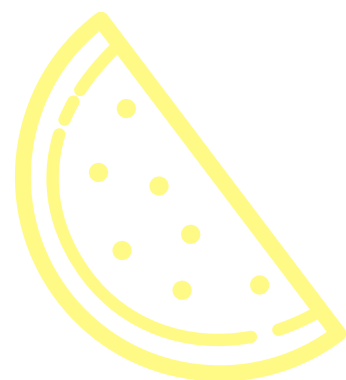
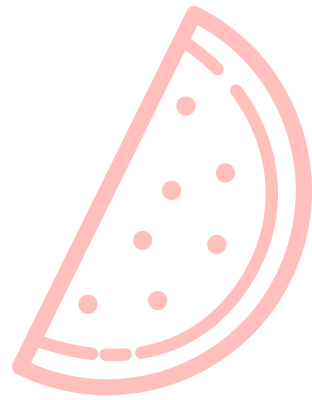
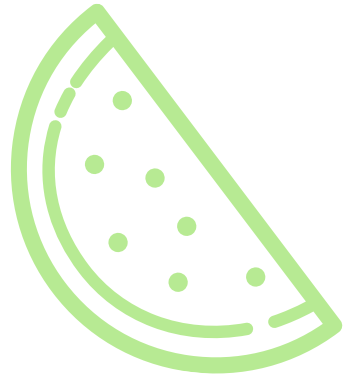


WWW.9MESES.CO

MENUS RECOMENDADOS

para madres lactantes





Aunque muchas madres no lo saben, tanto en el embarazo como en la lactancia es muy importante cuidar su alimentación, con el fin de aportarle a su bebé y a sí misma los nutrientes necesarios para mantenerse sanos. Lo menús que hoy te sugerimos se basan en recomendaciones nutricionales del Intituto Colombiano de Bienestar Familiar para la población colombiana.

Si sufres de sobrepeso, diabetes o hipertensión arterial, consulta con tu nutricionista antes de seguir cualquier recomendación.

Menú 1, basado en arroz blanco

Desayuno

- 1 Pocillo de chocolate en leche
- 1 Huevo tibio
- 1 Pan, arepa o envuelto
- 1 Banano o naranja picada

Media mañana

- 1 Vaso de kumis o yogur
- 1 Tajada de ponqué

Almuerzo

- 1 Plato de sopa de lentejas
- 1 Jugo de guayaba
- 2 Tajadas de plátano
- 1 Pocillo de arroz con zanahoria, arveja y vísceras

Media tarde

- 2 Cucharadas de helado
- 3 Galletas

Comida

- 1 Pocillo de ensalada con mayonesa
- 3 Papas criollas
- 1 Tajada de queso
- 1 Pedazo de carne, pollo o pescado

Merienda

- 1 Café con leche
- 1 Pan con bocadillo

Menú 2, basado en maíz

Desayuno

- 1 Pocillo de café o chocolate en leche
- 1 Tajada de queso
- 1 Pan, arepa o envuelto
- 1 Pocillo de piña o papaya picada

Media mañana

- 1 Tajada de queso
- 1 Bocadillo

Almuerzo

- 1 Plato de sopa*
- 1 Pocillo de arroz
- 1 Pocillo de ensalada**
- 1 Hamburguesa de carne con lenteja***
- 1 Jugo de naranja

Media tarde

- 1 Vaso de kumis
- 1 Pan

Comida

- 1 Sandwich de atún o arepa con huevo
- 1 Vaso de salpicón
- 1 Porción de maní

Merienda

- 1 Café con leche
- 3 Galletas

* Sopa de maíz con fríjol o habas verdes, zanahoria y papa criolla

** Ensalada de espinaca, tomate y cebolla

*** Media cucharada de carne molida y 3 cucharadas de lentejas cocinadas

Menú 3, basado en harina de trigo

Desayuno

- 1 Huevo con tomate y cebolla
- 1 Mandarina
- 1 Pan, arepa o envuelto
- 1 Pocillo de café o chocolate en leche

Almuerzo

- 1 Plato de sopa*
- 1 Pocillo de arroz y lentejas
- 1 Pocillo de ensalada**
- 1 Pedazo de carne, pollo o pescado
- 1 Jugo de maracuyá

Comida

- 1 Pocillo de ensalada***
- 1 Jugo de fresa en leche con una cucharada de helado

Media mañana

- 2 Cucharadas de helado
- 1 Pocillo de ensalada de frutas

Media tarde

- 1 Panelita de leche
- 1 Tajada de queso

Merienda

- 1 Kumis o yogur
- 1 Tostada o calado

* Sopa de harina de trigo o de pasta, con arveja verde, papa y zanahoria

** Ensalada de espinaca o lechuga y zanahoria rallada

*** Ensalada de papa con arveja verde, pimentón, pollo desmenuzado y mayonesa

Menú 4, basado en papa

Desayuno

- 1 Pocillo de melón con una cucharada de leche condensada
- 1 Pan, arepa o envuelto
- 1 Pocillo de café o chocolate en leche

Media mañana

- 1 Vaso de salpicón

Almuerzo

- 1 Plato de sopa*
- 1 Plato de ensalada**
- 1 Pollo, jamón, mortadela o salchicha con mayonesa
- 1 Jugo de mora

Media tarde

- 1 Kumis con cereales
- 2 Galletas

Comida

- 1 Pocillo de arroz con verduras
- 1 Huevo frito
- 1 Vaso de leche

Merienda

- 1 Café con leche
- 1 Tajada de ponqué

* Sopa de lentejas

** Ensalada de papa con zanahoria y brócoli

The background of the image is a repeating pattern of watermelon slices. Each slice is depicted in a simple, stylized manner with a light gray outline and several small black dots representing seeds. The slices are scattered across the white background, some overlapping and some partially cut off by the edges.

Alimentarte bien es
un acto de amor
hacia ti misma y
hacia tu bebé