

# Sabías que...

En el estudio "ESTADO NUTRICIONAL MATERNO, INGESTA DIETÉTICA Y MICROBIOTA DE LA LECHE MATERNA" encontramos que:

## ¡Tu leche tiene bacterias!

En este estudio encontramos diferentes tipos de bacterias y, algunas de estas pueden viajar desde tu intestino hasta tu seno.



Bacterias ácido lácticas

## ¿Por qué son importantes estas bacterias?



Ayudan a:

1. Maduración de su sistema digestivo
2. Adaptación de su sistema de defensa
3. Adecuado crecimiento y desarrollo

## ¿Puede influir tu alimentación en las bacterias de tu leche?

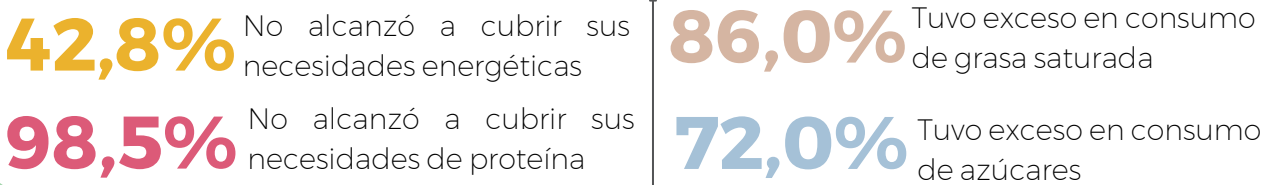
Se ha encontrado que la alimentación durante la gestación y la lactancia, puede tener un impacto en la microbiota de la leche, por tanto, esta debe ser adecuada, balanceada y nutritiva.

## En este estudio encontramos que...

En el período de lactancia, la alimentación de las mujeres se caracterizaba por:



## Además, se observó que...



## Queremos que sepas...

Actualmente, estamos estudiando tus bacterias y su potencial probiótico. Algunas bacterias que encontramos pertenecen a los filos Firmicutes (69.5%), Proteobacteria (9.6%), Actinobacteria (10%) y Bacteroidetes (7.6%). Además, fueron detectados 644 géneros, siendo los más abundantes: *Streptococcus* spp. (32%), *Staphylococcus* spp. (17.3%) y *Corynebacterium* spp. (5.1%).



## Para una microbiota saludable, te recomendamos para ti y tu bebé:

- Incluye diariamente frutas y verduras frescas de diversos colores. Consume por lo menos **1 pocillo** de verduras picadas o enteras si lo deseas.
- Consume **alimentos con probióticos** diariamente como el kumis o el yogur natural.
- Incluye semanalmente preparaciones con **leguminosas** como frijoles, garbanzos, lentejas, arvejas, entre otros.
- Controla el consumo de alimentos altos en grasas saturadas (ej: productos de paquete, fritos, crema de leche) y azúcares (gaseosas, dulces, postres, azúcar, panela).
- Incluye en tu alimentación **grasas saludables** como el aguacate, el aceite de oliva, o canola, maní, almendras y semillas como las de chía o ajonjolí.
- Evita el consumo de medicamentos no prescritos por personal de salud.

