



Foto 1

La lactancia materna requiere una alimentación suficiente y variada que acompañe la recuperación posparto y el bienestar de la madre y del bebé.

Foto: Pexels



Foto 2

Una madre con su bebé en la cocina representa la importancia de organizar comidas simples, nutritivas y accesibles durante las primeras semanas de lactancia.

Foto: Pexels



Foto 3

La hidratación regular y la disponibilidad de alimentos frescos ayudan a sostener la energía cotidiana durante las tomas y los cuidados del recién nacido.

Foto: Pexels



Foto 4

La alimentación complementaria debe incorporarse de manera progresiva, respetando la edad, el desarrollo y las señales de hambre y saciedad del bebé.

Foto: Pexels



Foto 5

El acompañamiento de la madre durante las primeras comidas favorece un entorno seguro, tranquilo y positivo para aprender nuevos sabores y texturas.

Foto: Pexels



Foto 6

Observar las reacciones del bebé durante la alimentación permite reconocer preferencias, dificultades y posibles señales que requieren consulta profesional.

Foto: Pexels



Foto 7

Compartir comidas saludables en familia contribuye a formar hábitos alimentarios equilibrados desde los primeros años de vida.

Foto: Pexels



Foto 8

Frutas, verduras y preparaciones caseras aportan variedad de nutrientes y permiten construir rutinas de alimentación familiar saludables.

Foto: Pexels



Foto 9

Una dieta equilibrada durante la lactancia puede incluir cereales integrales, proteínas, frutas, verduras, grasas saludables y agua en forma regular.

Foto de referencia: eufy



Foto 10

La madre puede nutrirse mientras cuida a su bebé mediante comidas completas, prácticas y adaptadas a su ritmo diario.

Foto de referencia: Bliss Natural