

COMER BIEN

¡No coma por dos!

A diferencia de lo que puede haber oído, el embarazo no es un momento para comer lo que quiera. Usted puede engordar demasiado. En los primeros tres meses, la mayoría de las mujeres no necesitan comida extra. En los últimos seis meses, usted solo necesita 200-300 calorías adicionales al día. Pruebe uno de estos refrigerios que tienen 200-300 calorías:

- Manzana con mantequilla de maní
- Zanahorias con hummus
- Yogur bajo en grasa con frutas o nueces
- 1/2 aguacate con galletas integrales

Limite la comida chatarra. La mayoría de los alimentos que ingiere, especialmente durante el embarazo, deben ser saludables. ¡Es combustible para usted y su bebé! La comida chatarra no le da energía y puede llevar a un aumento de peso poco saludable. Los alimentos a limitar incluyen:

- Caramelos
- Bebidas energizantes
- Sodas
- Cereales azucarados
- Frituras
- Papas fritas

¿Se siente mal? Sentirse enferma al estar embarazada puede impedir que coma alimentos saludables. Estos son algunos consejos útiles:

- Coma comidas pequeñas cinco o seis veces al día.
- Coma alimentos suaves. No consuma aquellos con aromas o sabores fuertes.
- Beba tanto líquido como pueda.
- Para obtener fibra, coma fruta en lugar de cereales.
- Tome su vitamina prenatal en otro horario.

SENTIRSE MEJOR

¡Descanse!

¡Dormir es una prioridad! Intente dormir al menos 8 horas. Tome siestas cortas si aún está cansada. Encuentre tiempo para relajarse. Tómese 10 minutos al día de tranquilidad para reenfocarse y energizarse.

Priorice su salud mental

Llame a su médico o venga a una consulta si tiene síntomas de depresión o si ha perdido interés o placer en hacer las cosas. Si cree que su estrés/ansiedad se está tornando inmanejable, hable con su familia, amigos y especialmente con su médico.

NOTAS:

Para obtener información adicional sobre los servicios de planificación maternal, infantil y familiar, llame a la Iowa Families Line:

1-800-369-2229



Healthy Choices Count!



*Este folleto fue adaptado de LetsGo.org por el Departamento de Salud Pública de Iowa y la iniciativa 5-2-1-0 Healthy Choices Count!
Más información en IowaHealthiestState.com/5210*

HÁBITOS SALUDABLES DURANTE SU EMBARAZO



Comer bien • Moverse más • Sentirse mejor

HÁBITOS SALUDABLES DURANTE SU EMBARAZO

Coma sano, manténgase activa y aspire a un aumento de peso saludable durante el embarazo. Es importante para usted y su bebé.

¿Cuánto peso debo aumentar?

La cantidad que debe aumentar se basa en lo que pesó antes del embarazo. Estas son las cantidades habituales, pero consulte con su médico sobre lo que es adecuado para usted.

Si antes del embarazo tenía:	Entonces debería subir:
Peso inferior al normal (IMC = <18.5)	28-40 libras
Peso normal (18.5-24.9)	25-35 libras
Sobrepeso (25-29.9)	15-25 libras
Obesidad (>30 o más)	11-20 libras

El IMC es una medida de la grasa corporal basada en la altura y el peso. Para averiguar su IMC antes del embarazo, vaya a: www.nhlbi.nih.gov y busque "BMI calculator" (Calculadora de IMC).

Tenga cuidado de no subir demasiado de peso antes de tiempo en su embarazo. La mayoría de las mujeres deberían aumentar solo 1-4 libras en los primeros tres meses.

MOVERSE MÁS

¡No es perjudicial estar activa durante el embarazo, ya que es bueno para usted y su bebé! El movimiento puede ayudar a:

- Aliviar los efectos secundarios del embarazo, como el cansancio y el dolor de espalda
- Prevenir la diabetes gestacional
- Fortalecer el cuerpo para el parto

A menos que su médico le haya dicho que no haga ejercicio, intente hacer 150 minutos a la semana de actividad. No haga actividades donde es muy probable que se caiga o se lastime. Estas son algunas actividades que son seguras para la mayoría de las mujeres: Caminar, jardinería, natación, baile y yoga prenatal.

COMER BIEN

Coma alimentos reales

El embarazo es un momento importante para comer alimentos saludables de forma abundante.

Llene la mitad de su plato con frutas y verduras.

Coma diferentes tipos y colores: es bueno para usted, e incluso puede enseñar a su bebé a que le gusten diferentes sabores. Pruebe esto:

- Ponga fruta en su cereal o avena
- Agregue verduras a pizzas, sándwiches y cazuelas
- Meriende una manzana, zanahorias o un plátano
- Si las verduras crudas le caen mal al estómago, cocínelas (asadas, al vapor o a la sartén).

Coma alimentos con proteínas. Su bebé necesita proteínas para crecer. Pruebe carnes magras: pollo, pavo, huevos, frijoles, productos de soja, nueces y mantequilla de nueces, y semillas.

Coma cereales integrales. Los cereales le dan energía y tienen vitaminas importantes para usted y su bebé. *(continúa en la página siguiente...)*



Al menos la mitad de los cereales que come deben ser integrales. Busque un cereal integral como primer ingrediente. Pruebe esto:

- Cereales, pan o pasta integrales
- Arroz integral o quinoa
- Cebada en una sopa o cazuela

Coma mariscos dos o tres veces por semana.

Los mariscos son saludables para usted y su bebé. Tienen ácidos grasos omega-3, además de vitaminas como D y B6 y minerales como zinc y potasio. Algunos mariscos no son aptos para comer durante el embarazo (peces con alto contenido de mercurio: tiburón, pez espada). Además, el pescado crudo (sushi, ostras crudas) puede ser perjudicial. Consulte a su médico para obtener más información.

Beba mucha agua. Su cuerpo necesita más agua durante el embarazo. Tomar agua también puede ayudar con el estreñimiento que algunas mujeres tienen durante el embarazo. Trate de beber alrededor de 10 vasos de agua todos los días. Intente no beber bebidas azucaradas, como sodas y bebidas energizantes. Si toma café o té, pregúntele a su médico cuánta cafeína es seguro ingerir durante el embarazo.

¡Consuma lácteos! Los lácteos (como el yogur, el queso y la leche) tienen calcio, lo que ayuda a desarrollar los huesos y los dientes del bebé. Si los lácteos le caían mal al estómago antes del embarazo, esto puede mejorar durante este período. Pero si aún le caen mal, pruebe esto:

- Jugo de naranja o cereal con calcio agregado
- Sardinas o salmón con espinas
- Tofu
- Brócoli
- Espinaca

También hay una píldora que puede hacer que los lácteos se digieran mejor en su estómago: pregunte a su médico o en la farmacia.