



Un Embarazo Saludable, una Vida Saludable

¿Por qué es importante el aumento de peso saludable?

Mantener un peso saludable durante el embarazo tiene grandes beneficios para la salud de usted y de su bebé. Su proveedor de atención médica puede informarle recomendaciones específicas de aumento de peso para usted. Ganar la cantidad recomendada de peso puede:

- Ayudar a su bebé a tener un peso saludable para el crecimiento y el Desarrollo
- Disminuir el riesgo de complicaciones del parto
- Ayudarle a mantener un peso saludable después del parto

Consejos para un Peso Saludable

Para ganar más peso:

- Coma comidas pequeñas y frecuentes
- Incluya grasas saludables en su dieta (aguacate, nueces, mantequilla de maní)
- Agregue queso, salsas o salsas a sus comidas
- Hable con un dietista de WIC sobre las preocupaciones sobre el aumento de peso.

Para reducir el aumento de peso:

- Toma agua en lugar de bebidas que contengan calorías
- Porcione bocadillos para que sepa cuánto está comiendo
- Servirse porciones más grandes de verduras
- Hable con su proveedor sobre la actividad física que le ayudará a equilibrar su peso



¿Qué pasa si tengo una alergia alimentaria?

Hable con su proveedor sobre cualquier grupo de alimentos que no pueda comer. Si tiene problemas con la leche, comuníquese con su oficina de WIC para conocer alternativas.

¿Puedo tomar cafeína?

Consulte a su proveedor de atención médica antes de consumir cafeína durante el embarazo.

¿Ha tenido complicaciones relacionadas con el embarazo?

Gestational Diabetes: Hable con su proveedor si tiene una historia de resistencia a la insulina, síndrome de ovario poliquístico (SOP) o diabetes gestacional. Hable con su proveedor sobre las recomendaciones de carbohidratos. Al comer carbohidratos, agregue una opción de proteína. Beba agua en lugar de bebidas que contengan azúcar.

Pre-Eclampsia: Ayude a aumentar la proteína de su sangre y disminuya la hinchazón comiendo comidas y refrigerios más pequeños cada dos horas. Agregue proteínas a sus comidas y reduzca la ingesta de grasas. Hable con su proveedor sobre sus niveles de calcio. Beba suficiente agua.

¿Por qué debo tomar una vitamina prenatal?

Usted y su bebé necesitan nutrientes para el crecimiento, el desarrollo y la salud en general. Comer una dieta saludable es importante durante el embarazo. Su proveedor puede recomendar una vitamina prenatal, que incluye ácido fólico, hierro, colina y yodo para ayudar a garantizar que usted y su bebé obtengan todos los nutrientes que necesitan. Si su vitamina lo está enfermando, intente lo siguiente:

- Tome vitaminas con las comidas en lugar de con el estómago vacío
- Trate de tomar sus vitaminas antes de acostarse o más tarde en el día
- Hable con su proveedor acerca de tomar una versión gomosa o una cápsula más pequeña. Él/ella puede recomendar suplementos si usted no puede tomar una vitamina prenatal



Grupos encontrados para considerar

grupos de comida	para primer trimestre	y termómetro de pantalla	¿Qué cuenta como una taza o 1 onza?
Frutas	2 tazas	2 tazas	Opciones: Manzanas, Uvas, melones, fresas, plátanos, naranjas • 1 taza de frutas o jugos 100% de frutas, 1/2 taza de frutas secas
Verduras	2 1/2 tazas	3 tazas	Opciones: brócoli, espinacas, tomates, zanahorias, champiñones, maíz • 1 taza de vegetales crudos o cocidos o 100% jugo, 2 tazas de vegetales de ho-
Granos	6 onzas	8 onzas	Opciones: 1 onza = 1 rebanada de pan, 1/2 taza de arroz cocido, pasta, cereal o 1 onza de cereal listo para comer
Proteína	5 1/2 onzas	6 1/2 onzas	Opciones: 1 onza de carnes magras, aves o mariscos, 1/4 taza de frijoles cocidos, 1/2 onza de nueces o cucharada de mantequilla de maní, 1 huevo
Lácteos	3 tazas	3 tazas	Opciones: 1 taza de leche, 8 oz de yogur, 1 1/2 oz de queso

¿Qué Alimentos Debo Evitar?

- Cualquier carne, huevos, o carnes blancas que no hayan sido completamente cocinados
- Leche, jugo o quesos sin pasteurizer
- Carnes de deli que no se han recalentado hasta que se calientan al vapor (165 °F)



Eastern Idaho
Public Health
Prevent. Promote. Protect.

¿Cómo Puede Ayudarme WIC?

Los consejeros de pares son especialistas en lactancia capacitados para ayudarle con sus necesidades de lactancia materna. Están disponibles para enviar mensajes de texto o llamar si tiene preguntas o preocupaciones. Si quiere ayuda, ¡háznoslo saber!

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.