¡Su bebé necesita una mamá sana!

Durante su embarazo:

- Vaya a todas las citas con el doctor o en la clínica.
- Coma alimentos saludables (vea ejemplos en el interior).
- No use tabaco, drogas ni beba alcohol.
- Vaya al dentista.
- Piense en alimentar con pecho a su bebé. La leche materna es el alimento más saludable para su hijo.
- Llame al doctor si tiene cualquier señal del trabajo de parto pretérmino (vea la página 5).
- No coma más de 12 onzas de pescado por semana.

Línea directa para información sobre la alimentación con pecho: 1 (800) 514-6667

WIC CRIANDO FAMILIAS SALUDABLES

TEXAS Department of State Health Services

© 2008 Departamento Estatal de Servicios de Salud.
Sección de Servicios de Nutrición.
Todos los derechos reservados.

Actualizado en 1/08 stock no. 13-197a

¡Coma para su bien y para la salud de su bebé también!

Es importante comer bien durante el embarazo

Cuando está embarazada, tiene que aumentar de peso lo suficiente (pero no demasiado).

- El peso que usted aumenta es muy importante para la salud de su bebé. La mayoría de las mujeres deben aumentar entre 25 y 35 libras durante el embarazo. Puede ser que su doctor recomiende que aumente aún más (o menos), dependiendo de su edad y el peso que tenía antes de quedar embarazada.
- Generalmente, aumentará poco peso durante los primeros tres meses, y luego aumentará más rápidamente mientras crece el bebé.
- Cuando está embarazada, no es hora de bajar de peso.

Recuerde...

- El embarazo no dura mucho tiempo. ¡Saque el mejor provecho para usted y su bellísimo bebé!
- ¡Su bebé depende de que usted coma saludablemente por los dos!
- ¡Los bebés necesitan mamás fuertes y sanas!

Alimentos nutritivos importantes para su cuerpo y para su bebé

Alimentos altos en calcio

- Leche, yogur y queso bajos en grasa
- Jugo de naranja con calcio agregado
- Tofu con sulfato de calcio
- Hojas de col rizada o de nabo

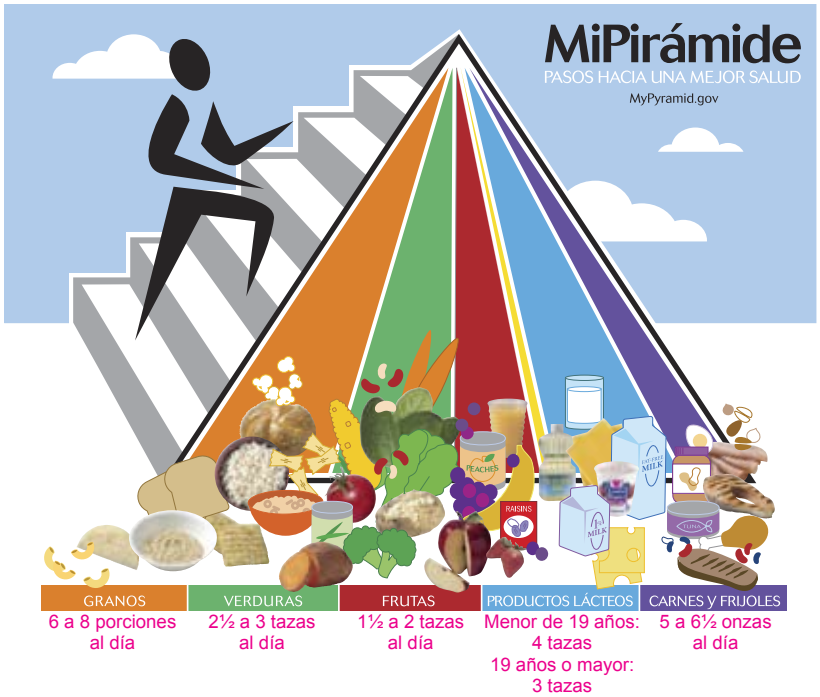
Alimentos altos en ácido fólico

- Cereales con ácido fólico
- Frijoles secos, lentejas y chícharos
- Espinacas, brócoli y hojas de nabo
- Hígado
- Naranjas y toronjas
- Cacahuates y semillas de girasol

Alimentos altos en hierro

- Carne de res, hígado, pollo, pescado, tofu
- Frijoles secos, lentejas y chícharos
- Frijoles blancos
- Nueces, semillas y crema de cacahuate
- Pasas y ciruelas secas
- Chabacanos e higos secos
- Hojas de nabo y de col rizada
- Cereales con hierro
- Arroz integral
- Pan integral
- Pan, arroz, cereal y pasta enriquecidos
- Jugo de tomate
- Calabazas de invierno

Alimentación saludable para mi bebé y para mí



Su bebé depende de usted. Coma estos alimentos saludables en cantidades saludables.

1 porción de granos:
- 1 rebanada de pan
- 1 tortilla pequeña
- 1 taza de cereal listo para comer
- ½ taza de cereal cocido
- ½ taza de arroz o pasta
- 5 a 7 galletas saladas
- 3 tazas de palomitas

1 taza de verduras:
- 1 taza de verduras crudas
- 1 taza de jugo de verduras
- 1 taza de verduras cocidas
- 2 tazas de verduras de hoja verde

1 taza de frutas:
- 1 taza de jugo de fruta
- ½ taza de fruta seca
- 1 manzana pequeña
- 2 naranjas pequeñas
- 1 mango o toronja medianos
- 2 ciruelas
- 1 durazno o plátano grandes

1 taza de leche:
- 1 taza de yogur o leche
- 1½ onzas de queso natural
- 2 onzas de queso "procesado"
- 1 taza de pudín

1 onza de carne y frijoles:
- carne, carne de ave o pescado del tamaño de 1/3 de una baraja
- ¼ taza de frijoles cocidos sin caldo
- 1 huevo
- 1 cucharada de crema de cacahuate
- ½ onza de nueces o semillas

¡Las mujeres inteligentes saben!

- No fume cigarrillos, no beba alcohol ni tome ningún tipo de droga durante el embarazo. Consiga ayuda de su doctor o clínica si le cuesta trabajo dejar de hacerlo.
- No consuma mucha cafeína, incluso el café, los refrescos de cola y el té.
- Tome una pastilla de vitaminas o minerales si se lo recomienda su doctor o clínica.
- Hable con su doctor:
  - antes de beber té de hierbas
  - si se le antojan cosas que no son alimentos como almidón o barro
- Para disminuir el riesgo de contraer una enfermedad transmitida por los alimentos durante el embarazo, **no consuma:**
  - salchichas, carnes procesadas o frías a menos que las vuelva a calentar hasta que les salga vapor
  - leche ni jugo no pasteurizados
  - brotes de semillas crudos
  - pescado ahumado refrigerado
  - queso fresco como feta, Brie, Camembert, queso azul y queso estilo mexicano (como queso blanco, queso fresco, asadero, etc.).
  - paté refrigerado o de carne
- Para evitar consumir los químicos que se encuentran en el pescado, como el mercurio, que pueden lastimarla a usted y a su hijo que está por nacer:
  - no coma tiburón, pez espada, caballa real ni blanquillo durante el embarazo
  - no coma más de 12 onzas de pescado por semana y coma tipos de pescado diferentes
  - antes de comer pescado de aguas locales, hable con la División de Seguridad de los Mariscos al (512) 834-6770.

Si tiene otras preguntas sobre la seguridad de los alimentos, llame al 1-888-723-3366 (1-888-SAFE FOOD).

Algo en qué pensar

¿Ha pensado en cómo alimentará a su bebé? La alimentación con pecho es lo mejor que puede hacer para su hijo. La leche materna es el alimento perfecto que asegura que el bebé sea lo más sano posible. Aun si solamente puede hacerlo por poco tiempo, le convendrá al bebé.

La leche materna siempre está a la temperatura correcta, no necesita ninguna preparación y viene con anticuerpos y todos los nutrientes que su bebé necesita. Hable con la nutricionista de WIC o con su doctor sobre la alimentación con pecho.

Para ayuda con la alimentación con pecho o para hacer alguna pregunta, llame al 1 (800) 514-6667.

Otras cosas en qué pensar...

Llame a su doctor ahora mismo si tiene alguna señal del trabajo de parto pretérmino como:

- Contracciones cada 10 minutos o menos
- Un líquido claro, de color rosa o café (agua) que sale de la vagina
- La sensación de que el bebé está empujando hacia abajo
- Un dolor leve de la espalda baja
- Cólicos que parecen los de la regla mensual
- Cólicos con o sin diarrea

Visite al dentista. Es importante que sus dientes y encías estén sanos para que los microbios de la boca no se pasen a su recién nacido. Informe al dentista que está embarazada.

Por lo general se recomienda actividad física periódica a las mujeres embarazadas que tienen buena salud. Caminar puede ser buen ejercicio. Hable con su doctor o enfermera sobre qué tipo de actividad física está bien para usted mientras está embarazada.