



Después De Dar A Luz

Consejos de salud para las madres

COMA BIEN PARA BUENA SALUD

- Utilice “MiPlato” como guía para planificar sus comidas. “Mi plato” le ayuda a elegir alimentos saludables y porciones para usted después de su embarazo. www.choosemyplate.gov
- Escoja granos integrales ricos en fibra, fruta entera, vegetales, frijoles y chícharos
- Compre leche o productos lácteos sin grasa, bajos en grasa o de grasa reducida para usted y sus niños de 2 años o mayores
- Use las etiquetas de Información Nutricional para seleccionar alimentos que sean:
 - Bajos en grasa saturada, en grasa trans y en sodio,
 - Altos en vitaminas y minerales

FRUTAS

Enfóquese en las frutas

Disfrute una variedad de frutas.

Seleccione fruta fresca, congelada, enlatada o fruta seca.

Trate de no consumir muchos jugos de fruta.

Meta Diaria
1½ a 2½ tazas

GRANOS

Haga que la mitad de los granos que consume sean granos enteros

Coma por lo menos 3 onzas de granos enteros en panes, galletas saladas, arroz o pasta todos los días.

1 onza es aproximadamente:

- 1 rebanada de pan
- 1 taza de cereal para desayunar
- ½ taza de arroz cocido, de cereal o pasta

Meta Diaria
6 a 10 onzas

VEGETALES

Varíe sus verduras

Coma más vegetales de color verde oscuro como el brócoli, las espinacas y otros vegetales de hojas verdes.

Incluya más verduras anaranjadas como las zanahorias y los camotes.

Coma más frijoles secos y chícharos tales como los frijoles pintos, frijoles colorados y lentejas.

Meta Diaria
2 ½ a 4 tazas

LÁCTEOS

Coma alimentos ricos en calcio

Escoja bajo en grasa o sin grasa, cuando este seleccionando leche, yogurt, u otros productos lácteos.

Si no quiere o no puede beber leche, ingiera productos sin lactosa, u otras fuentes de calcio tales como los alimentos y bebidas fortificadas.

Meta Diaria
3 tazas

CARNE Y FRIJOLES

Seleccione las proteínas sin grasa

Seleccione carnes y carnes de ave sin grasa.

Hornéela o ásela.

Varíe los tipos de proteína

Escoja más pescado, frijoles, chícharos, nueces, y semillas.

3 onzas de proteína es aproximadamente el tamaño de un juego de barajas.

Meta Diaria
5 a 7 onzas

CONSEJOS SALUDABLES

EVITE LOS HÁBITOS DAÑINOS

- Tabaco es fumado en cigarrillos, cigarros, y pipas.
- Humo de segunda mano es humo de tabaco en el aire.
- Tabaco en polvo es una forma de tabaco sin humo o de escupir que es masticado, inhalado, o "inmersión."
- Uso de alcohol incluye tomar licor, bebidas mixtas, cerveza, vino, o wine coolers.
- Manténgase alejado de las drogas. Cualquier cosa que le intoxique puede dañar su bebé Manténgase alejado de la marihuana, crack, cocaína, heroína, éxtasis, metanfetamina y otras drogas ilegales.
- Productos domésticos comunes, como fluidos de limpieza, aerosol, y pegamentos, pueden ser drogas dañinas si son olidos, inhalados o bebido.
- Medicinas (tanto como las que son recetados por un proveedor de atención médica y drogas compradas en la tienda, tal como pastillas para dormir, dolor, o dieta) también pueden ser drogas dañinas cuando no son usadas como se indica.

MANEJO DEL PESO

- Si está amamantando, una reducción de peso lenta es segura
- Asegúrese de mantenerse dentro de sus necesidades calóricas diarias
- Mantense físicamente activo durante al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana
- Para evitar el aumento de peso, manténgase activo 60 minutos al día
- Para bajar de peso, de 60 a 90 minutos de actividad física diaria puede ser requerido

Actividad Física

Actividad Física le ayudara a perder peso y mantenerse saludable. Encuentre una actividad física centrada en la familia por lo menos 30 minutos al día.

- Baile chistosamente al son de la música
- Tomen caminatas juntos
- Siéntese en el piso y ruede pelotas
- Lea historias y luego actúelas



El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH) es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Copias han sido depositadas con Publications Clearinghouse del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma y están disponibles para bajar en documents.ok.gov. Esta publicación ha sido presentada en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma. | June 2020 | 20102WIC | ODH No. P54A |

TOME UNA MULTIVITAMINA CON ÁCIDO FÓLICO

¿Por qué necesito ácido fólico?

- Se les recomienda a todas las mujeres independientemente de que planeen embarazarse
- Es una vitamina que ayuda a que el cerebro y la espina dorsal del bebé se formen adecuadamente durante las primeras semanas del embarazo
- El ácido fólico también le ayuda a reducir el riesgo de enfermedad del corazón y de algunos cánceres

¿Cómo puedo obtener suficiente ácido fólico?

- Tómese una multivitamina diariamente que contenga 400 microgramos de ácido fólico
- Coma una variedad de alimentos, incluyendo el jugo de naranja, vegetales de hojas verdes, frijoles y panes enriquecidos y los cereales.

AMAMANTAR

...SI NO LO HIZO AHORA, ENTONCES A LA PRÓXIMA VEZ

La leche materna es el alimento perfecto para su bebé. Amamantar su bebé durante el primer año y más allá le ayudará que usted y su bebé sean más saludables.

¿Por qué amamantar es muy bueno para las mamás?

- Le ayuda a las mamás y a los bebés a vincularse
- Ayuda a que el útero de la mujer regrese al tamaño normal más rápido
- Puede ayudarle a las mamás a perder el peso que aumentaron durante el embarazo
- Es un tiempo para que la mamá se relaje y disfrute a su bebé
- Es más económico y rápido que preparar un biberón
- Protege a las mamás contra el cáncer del seno
- Es algo que solamente usted puede hacer por su bebé

¿Por qué amamantar es bueno para los bebés?

- Leche materna protege a los bebés contra infecciones y alergias a los alimentos y es:
 - El alimento perfecto para los bebés
 - Fácil de digerir para los bebés
 - Natural
 -

Los bebés que son amamantados

- Se enferman menos
- Vomitan menos y tienen menos diarrea y estreñimiento
- Pueden tener un menor riesgo del Síndrome de Muerte Súbita de Infantes (SIDS-siglas en inglés)