



Durante el embarazo

Consejos de salud para madres

COMA BIEN PARA UNA BUENA SALUD

Coma diferentes alimentos integrales a lo largo del día, incluyendo frutas, vegetales, proteínas, lácteos y granos integrales.



Incluya grasas saludables en alimentos como frutos secos, semillas, mariscos, aguacates, aceitunas y huevos.

Manténgase hidratada: beba agua y otras bebidas sin azúcar a lo largo del día.

Preste atención al tamaño de las raciones.

Disminuya las grasas saturadas, las grasas trans, las azúcares agregadas y el sodio evitando alimentos altamente procesados.

FRUTAS

Objetivo diario
~ 2 tazas

Céntrese en las frutas.

- Disfrute de diferentes frutas.
- Elija fruta fresca, congelada, enlatada y deshidratada.
- Consuma poco jugo de frutas.

PROTEÍNA

Elija proteínas magras.

- Varíe su rutina de proteínas. Elija entre carnes, aves de corral, huevos, mariscos, frijoles, guisantes, lentejas, legumbres, soja, frutos secos y semillas.
- Use métodos de cocción como hornear, asar a la parrilla, asar al horno y sofreír.
- 3 oz. de proteína es aproximadamente el tamaño de una baraja de cartas.
- Intente consumir proteína de alta calidad en cada comida.

LÁCTEOS

Objetivo diario
3 tazas

Sirva alimentos ricos en calcio.

- Elija leche, yogur, queso y otros lácteos sin azúcares agregadas.
- Si no bebe o no puede beber leche, elija productos sin lactosa u otras fuentes de calcio, como alimentos y bebidas fortificados.

CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD

- Evite el consumo de alcohol, drogas, cigarrillos y cigarrillos electrónicos (vapeo) durante el embarazo y la lactancia. Estas sustancias pueden perjudicar a su bebé en desarrollo. Consulte con su médico antes de tomar cualquier medicamento sin receta.
- La leche materna es la comida perfecta para su bebé. Amamantar a su bebé durante el primer año y después ayudará a que usted y su bebé estén más sanos.

GRANOS INTEGRALES

Elija granos integrales ricos en fibra

Consuma entre 2-4 raciones de granos integrales cada día.

1 ración equivale a:

- 1 rebanada de pan integral
- ½ taza de avena
- ½ taza de arroz integral o salvaje cocido, pasta integral, quinoa, etc.

VEGETALES

Objetivo diario
Al menos 3 tazas

Varíe sus vegetales.

- Coma diferentes vegetales. Los vegetales de diferentes colores aportan diferentes nutrientes.
- Disfrute de vegetales crudos o cocidos, naturales o sazonados con grasas saludables, hierbas y especias.

GRASAS SALUDABLES

- Concéntrese en grasas saludables de alimentos integrales, como los mariscos, los aguacates, las aceitunas y los aceites de oliva, los frutos secos, las semillas, los lácteos, la carne, las aves de corral y los huevos.



- Tome su vitamina prenatal como le indique su médico para asegurarse de que está recibiendo suficiente hierro y ácido fólico.
 - El ácido fólico reduce el riesgo de malformaciones congénitas. Coma diferentes comidas incluyendo vegetales de hojas verdes, frijoles colorados y cereal de desayuno enriquecido.
 - El hierro ayuda a suministrarle oxígeno a su bebé. El hierro está en la carne y en las yemas de huevo, el tofu, los frijoles, el pan integral y los cereales enriquecidos para desayuno.



CONTROL DEL PESO

- Consulte con su proveedor de atención médica sobre la cantidad de peso adecuada que puede aumentar.
- Asegúrese de mantenerse dentro de sus necesidades calóricas diarias.
- Si su proveedor de atención médica lo autoriza, haga actividad física por al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Evite actividades que puedan provocar caídas o lesiones abdominales.

MANTENGA SU COMIDA SEGURA

Durante el embarazo, el sistema inmunitario está debilitado, así que es más fácil enfermarse. Las enfermedades transmitidas por comidas pueden causar graves problemas de salud tanto para usted como para su bebé no nacido. Protéjase usted y a su bebé de la listeria y el mercurio.

La listeria es una bacteria que puede crecer en alimentos refrigerados y listos para comer, y puede causar parto prematuro o incluso la pérdida de su bebé. Debería evitar comer lo siguiente:

- Hot dog y embutidos. Solo coma esto si lo recalienta hasta que esté muy caliente.
- Quesos blandos (incluyendo feta, brie, camembert, queso azul, queso blanco, queso fresco y panela). Revise la etiqueta. Solo se pueden comer estos quesos si la etiqueta dice que están hechos con leche pasteurizada.
- Patés de carne refrigerados.
- Mariscos ahumados refrigerados. Solo está bien comerlos en una comida cocida como a la cacerola.
- Leche cruda (no pasteurizada) o alimentos que contengan leche no pasteurizada.

El mercurio es un metal que puede estar en ciertos peces. En niveles altos, puede perjudicar el sistema nervioso en desarrollo de su bebé no nacido.

- No coma tiburón, blanquillo, caballa ni pez espada.
- Está bien comer hasta 12 onzas (2 comidas promedias) por semana de diferentes pescados y mariscos con menores niveles de mercurio. Los pescados que se comen normalmente y que tienen menores niveles de mercurio son el atún claro enlatado, el salmón, el camarón y el bagre.
- Consulte con el Departamento de Calidad Ambiental (Department of Environmental Quality) sobre el contenido de mercurio de los peces capturados localmente en su zona.

Fuente: Recursos de la FDA para educadores de la salud

GUÍA DEL IMC PARA UN EMBARAZO ÚNICO

Bajo peso <18.5

El aumento de peso promedio recomendado para un IMC de bajo peso es entre 28 y 40 libras. Intente aumentar entre 2 y 6 libras desde el primer al tercer mes, y un poco más de 1 libra por semana desde el cuarto al noveno mes de embarazo.

Normal 18.5 - 24.9

El aumento de peso promedio recomendado para un IMC normal es entre 25 y 35 libras. Intente aumentar entre 2 y 6 libras desde el primer al tercer mes, y un poco más de 1 libra por semana desde el cuarto al noveno mes de embarazo.

Sobrepeso 25.0 - 29.9

El aumento de peso promedio recomendado para un IMC de sobrepeso es entre 15 y 25 libras. Intente aumentar entre 2 y 6 libras desde el primer al tercer mes, y cerca de 2/3 libra por semana desde el cuarto al noveno mes de embarazo.

Obeso ≥ 30

El aumento de peso promedio recomendado para un IMC de obeso es entre 11 y 20 libras. Intente aumentar entre 1 y 4 libras desde el primer al tercer mes, y cerca de 1/2 libra por semana desde el cuarto al noveno mes de embarazo.

