



Durante el Embarazo

Consejos de salud para las madres

COMA BIEN PARA UNA BUENA SALUD

- “MyPlate” Le ayuda a escoger buenos alimentos y porciones para usted y su bebé creciente.
www.choosemyplate.gov
- Obtenga la mayoría de sus grasas del pescado, nueces y aceites vegetales.
- Limite las grasas sólidas como la mantequilla, margarina, manteca vegetal y manteca animal, así como los alimentos que las contengan.
- Revise la etiqueta de Información Nutricional para mantener bajo el consumo de grasas saturadas, grasas trans y de sodio.
- Escoja alimentos y bebidas bajas en azúcares.

FRUTAS

Enfóquese en las frutas

Disfrute una variedad de frutas.

Escoja fruta congelada, enlatada o seca.

Trate de no consumir muchos jugos de fruta.

Meta Diaria
2 tazas

GRANOS

Procure que la mitad de sus granos sean integrales

Coma por lo menos 3 onzas de cereales, panes, galletas saladas, arroz, o pasta integrales 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
6½ a 9½ onzas

VEGETALES

Varíe sus verduras

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

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
3 a 3½ tazas

LÁCTEOS

Sirva alimentos ricos en calcio

Escoja grasa reducida, baja en grasa o sin grasa cuando escoja leche, yogur y otros productos lácteos.

Si no bebe o no puede beber leche, escoja productos sin lactosa u otras fuentes de calcio, como alimentos y bebidas fortificados.

Meta Diaria
3 tazas

CARNES Y FRIJOLES

Vaya con proteínas sin grasa

Ecoja carnes sin grasa y ave.

Hornee, ase o ase a la parrilla.

Varíe su rutina de proteínas.

- escoja más pescado, frijoles, chícharos, nueces, y semillas.

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

Meta Diaria
6 a 7 onzas

CONSEJOS SALUDABLES

CONTROL DE PESO

- Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre la cantidad de aumento de peso adecuada para usted.
- Manténgase dentro del número de calorías que necesita.
- Si su proveedor de atención médica lo aprueba, manténgase físicamente activo durante al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Evite actividades que le puedan ocasionar una caída o dañarse el abdomen.

MANTENGA SU COMIDA SEGURA

Durante el embarazo, su sistema inmunológico está más bajo, por lo que es más fácil enfermarse. Las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden causar serios problemas de salud para usted y su bebé por nacer. Manténgase a usted y a su bebé a salvo de la listeria y el mercurio.

La **listeria** es una bacteria que puede crecer en comidas refrigeradas listas para comer y puede causar un parto prematuro o incluso la pérdida de su bebé. Debe evitar comer lo siguiente:

- Perros calientes y carnes frías. Solamente coma éstos si usted los recalienta hasta que estén bien calientes.
- Quesos blandos (incluyendo Feta, Brie, Camembert, quesos de venas azules, queso blanco, queso fresco, y Panela). Revise la etiqueta. Solamente los puede comer si la etiqueta dice que están hechos con leche pasteurizada.
- Refrigere pastas a base de carne.
- Refrigere los mariscos ahumados. Solamente los puede comer si están guisados.
- Leche cruda (no pasteurizada) o comidas que contienen leche no pasteurizada.


El **mercurio** es un metal que se puede encontrar en ciertos peces. En niveles altos, puede dañar el sistema nervioso en desarrollo de su bebé por nacer.

- No coma tiburón, pez azulejo, pez serrucho, o pez espada.
- Puede comer hasta 12 onzas (promedio de 2 comidas) por semana de variedades de pescados y pescados de conchas que son bajos en mercurio. Pescados bajos en mercurio que se comen comúnmente incluyen la tuna enlatada, salmón, camarones, y siluro.
- Revise con su Departamento de Calidad Ambiental acerca del contenido de mercurio en los pescados de su área.

Fuente: Recursos para Educadores de Salud de la FDA



This publication was issued by the Oklahoma State Department of Health (OSDH), an equal opportunity employer and provider. A digital file has been deposited with the Publications Clearinghouse of the Oklahoma Department of Libraries in compliance with section 3-114 of Title 65 of the Oklahoma Statutes and is available for download at documents.ok.gov. | Issued May 2020 | 20095WIC | ODH No. P383A |

Encuétranos en  

CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD

- Evite el uso de alcohol, drogas, cigarros y cigarrillos electrónicos (vapor) durante el embarazo y lactancia. Estas sustancias pueden causar daño a su bebé en desarrollo. Consulte con su médico antes de tomar cualquier medicamento sin receta médica.
- La leche materna es el alimento perfecto para su bebé. Amamantar a su bebé durante el primer año y más allá le ayudara a usted y su bebé ser más saludable.
- Tome su vitamina prenatal según las indicaciones de su proveedor de atención médica para asegurarse de obtener la cantidad adecuada de hierro y ácido fólico.
 - El ácido fólico reduce el riesgo de defectos congénitos. Come una variedad de alimentos que incluyen verduras de hoja verde, frijoles rojos y cereales del desayuno enriquecidos.
 - El hierro ayuda a suministrar oxígeno a su bebé. El hierro se encuentra en la carne, así como en las yemas de huevo, tofu, frijoles, pan de trigo y cereales del desayuno enriquecidos.

GUÍA DE IMC PARA UN EMBARAZO

Bajo Peso < 18.5 El promedio de aumento de peso recomendado para un IMC de Bajo Peso es de 28 a 40 libras. Trate de subir un total de 2 a 6 libras en el 1er al 3er mes, y un poco más de una libra por semana en 4o al 9o mes del embarazo.

Normal 18.5 - 24.9 El promedio de aumento de peso recomendado para un IMC normal es de 25 a 35 libras. Trate de subir un total de 2 a 6 libras en el 1er al 3er mes, y un poco más de 1 libra por semana en el 4o al 9o mes de embarazo.

Sobre Peso 25.0-29.9 El promedio de aumento de peso recomendado para un IMC de sobre peso es de 15 a 25 libras. Trate de subir un total de 2 a 6 libras en el 1er a 3er mes, y cerca de 2/3 de libra por semana del 4o a 9o mes de embarazo.

Obeso ≥ 30 El promedio de aumento de peso recomendado para un IMC obeso es de 11 a 20 libras. Trate de subir 1^a a 4^o libras en el 1er a 3er mes, y cerca de ½ libra por semana del 4o a 9o mes de embarazo.