

Consejos para Mamás Embarazadas

Elegir alimentos saludables junto con actividad física le ayudará a estimular el crecimiento de su bebé y la mantendrá sana durante el embarazo.

¿Qué Hay en Su Plato?

Antes de comer, piense en qué y cuánta comida va a poner en su plato, taza o tazón.

Durante el día, incluya comida de todos los grupos de alimentos: vegetales y verduras, frutas, granos enteros, productos lácteos libres o bajos en grasa, y alimentos con proteínas magras.

Elegir Alimentos Saludables

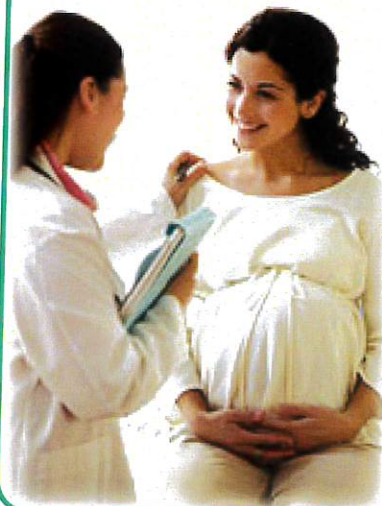
- **Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales.** Elija una variedad, incluyendo vegetales verde oscuro, rojas, naranjas, frijoles (judías) y chícharos (guisantes).
- **Que al menos la mitad de sus granos sean enteros.** Elija granos enteros en lugar de granos refinados.
- **Cambie a leche descremada o al 1%.** Elija leche y productos lácteos libres o bajos en grasa, como leche, yogurt, queso o bebidas de soya fortificadas.
- **Varíe su selección de alimentos proteínicos.** Elija mariscos, carne magra y aves, huevos, frijoles (judías) y chícharos (guisantes), productos de soya, nueces y semillas sin sal.
- **Cuando sea posible reemplace grasas sólidas con aceites.**
- **Seleccione alimentos bajos en "calorías vacías."**



¿Qué son "calorías vacías"? Son calorías de los azúcares y grasas sólidas añadidos a los alimentos. Algunos alimentos con calorías vacías:

- Dulces
- Postres
- Frituras
- Helado
- Bebidas de frutas o té azucaradas
- Cereales endulzados
- Galletas
- Hot dogs
- Refrescos/soda

Visite a Su Médico Regularmente — Los Médicos Recomiendan



- Las mujeres embarazadas y las que puedan quedar embarazadas deben evitar el alcohol, fumar o usar drogas.
- Tome diariamente un suplemento prenatal con vitaminas y minerales, además de mantener una dieta sana.
- Alimente a su bebé únicamente con leche materna durante los primeros 6 meses.

¿Cuánto Peso Debería Aumentar?

La cantidad total del aumento de peso depende de su peso cuando se embarazó. Si su peso estaba dentro del rango saludable, debe aumentar entre 25 y 35 libras.

Si tenía sobrepeso o estaba por debajo del peso antes del embarazo, la recomendación es distinta. Consulte con su médico para saber su cantidad total correcta.

Debe aumentar de peso gradualmente—de 1 a 4 libras totales durante los primeros 3 meses y de 2 a 4 libras al mes durante los meses 4 a 9.