Su Guía Rápida del Embarazo

WIC

¡WIC está aquí para apoyarla durante su embarazo! Cuidarse durante el embarazo es importante para usted y su bebé.

Logre que su embarazo sea saludable haciendo lo siguiente:

- Visite a su proveedor de atención médica para realizarse chequeos regulares.
- Visite al dentista. ¿Sabía que estar embarazada la expone a un mayor riesgo de sufrir gingivitis y caries?
- Incluya a diario una variedad saludable de cada uno de los grupos de alimentos.
- Evite consumir tabaco, alcohol, marihuana y drogas ilegales.
- Tome vitaminas prenatales a diario.
- Aumente una cantidad saludable de peso.
- Conozca su estado de VIH.

Cómo se Siente

Es común que no se sienta de la mejor manera durante las primeras semanas de su embarazo. Muchas mujeres padecen lo que se denomina "náuseas matutinas", que pueden incluir náuseas y vómitos. Aunque las "náuseas matutinas" parecen suceder sólo a la mañana, por su nombre, en realidad pueden ocurrir en cualquier momento del día.

La acidez estomacal y el estreñimiento son otros síntomas comunes del embarazo y son considerados una parte normal de un embarazo saludable. Sin embargo, hay cosas que usted puede hacer para sentirse mejor. A continuación, mencionamos algunos consejos comprobados para la futura mamá que pueden ayudar. Si los síntomas no desaparecen o empeoran, hable con el nutricionista de su Programa de WIC u otro proveedor de atención médica.

Náuseas y/o vómitos:

- Beba pequeñas cantidades de líquido entre las comidas en lugar de beber junto con las comidas. Pruebe agua fría saborizada con jugo de limón.
- Coma pequeñas porciones de comida, frecuentemente, a lo largo del día.
- Evite los olores fuertes; el olor de cocción de ciertos alimentos puede provocar náuseas.
- Tome sus vitaminas prenatales con algo de comida ligera a la noche si le provocan náuseas.
- Beba ginger ale, té de jengibre o coma trocitos de jengibre cristalizado.
- Coma tostadas, galletas o cereales secos antes de levantarse de la cama.
- Concéntrese en los alimentos que puede tolerar.
- Limite los alimentos grasos.
- Coma lentamente.

Estreñimiento

- Disfrute de los alimentos con alto contenido en fibras como, verduras, granos integrales, frutas, cereales de salvado y frijoles, tales como los frijoles rojos o pintos.
- Beba al menos 8 vasos de agua por día.
- Manténgase activa todos los días.

Antes de tomar laxantes, consulte con su médico.

Acidez estomacal

Los cambios que se producen en el cuerpo pueden causar acidez estomacal, la cual puede describirse como una sensación de ardor en el pecho.

- Después de comer, espere al menos 2 o 3 horas para acostarse.
- Limite las bebidas que contienen cafeína como el café, el té o los refrescos con gas.
- Coma las comidas en porciones pequeñas, frecuentemente, a lo largo del día.
- Beba pequeñas cantidades de líquido entre las comidas en lugar de beber junto con las comidas.
- Evite alimentos grasosos, fritos o muy condimentados.
- Mantenga la cabeza elevada mientras duerme.
- Chupe dulces/caramelos duros.
- Camine después de comer.
- Coma lentamente.

Antes de tomar antiácidos, consulte con su médico.

Aumento de Peso

Para Usted y su Bebé

A medida que su bebé comienza a crecer, notará que usted aumenta de peso lentamente. El aumento de peso es una parte natural y saludable del embarazo. La cantidad de peso que debería aumentar dependerá de su peso antes de quedar embarazada.

Aunque sus elecciones de alimentos saludables ayudan a que se bebé se desarrolle, puede notar un aumento de peso inferior a 5 libras durante el primer trimestre.

Irá aumentando de peso gradualmente durante el embarazo, y la mayor parte del peso la aumentará en el segundo y tercer trimestre.

El aumento de peso total recomendado para usted es:

La mayoría de las mujeres necesita la misma cantidad de calorías en el primer trimestre que antes de quedar embarazadas. En los últimos 6 meses de embarazo, la mayoría de las mujeres necesita 300 calorías adicionales por día.

Pídale consejos a su nutricionista del WIC sobre qué alimentos puede agregar a su dieta para obtener las calorías y los nutrientes que necesita para aumentar la cantidad correcta de peso para usted y su bebé.

¿Qué pasa si aumenta demasiado de peso?

- Coma una variedad de alimentos saludables. Consulte la sección "Qué comer" de este folleto para obtener ideas.
- Limite el consumo de dulces, alimentos grasos, bebidas gaseosas, jugos y bebidas con jugos.
- Manténgase activa. Hable con su médico si tiene alguna pregunta sobre la cantidad de actividad física que puede hacer.
- Beba aproximadamente 8 vasos de agua por día.

¿Qué pasa si aumenta muy poco de peso?

- Obtenga un estímulo calórico agregando mantequilla de maní, queso, huevo, aguacate, aceite de oliva o nueces picadas a los alimentos que consume.
- Pruebe un batido o un licuado de frutas como refrigerio a mediodía.
- Coma comidas pequeñas frecuentemente durante el día.

Aumente la cantidad de peso adecuada... ¡esto es fundamental para el bebé y su futuro!

Usted podría pensar que aumentar la cantidad de peso adecuada durante el embarazo sólo es importante para que el recién nacido sea saludable y para que a la mamá le resulte más fácil alcanzar un peso saludable después del parto. ¡Pero eso no es todo!

Los estudios demuestran que si usted aumenta la cantidad de peso adecuada durante el embarazo, estará creando un futuro saludable para su bebé. Puede reducir el riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y otras afecciones cuando su bebé crezca.

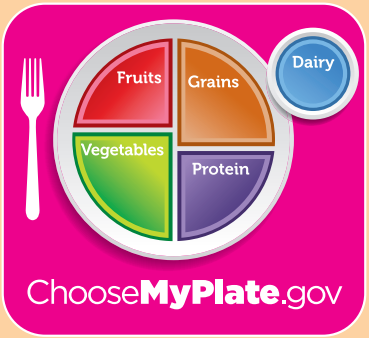
¿Adónde va el Peso que Aumento?

El peso que usted aumenta ayuda a su bebé a crecer y prepara a su cuerpo para el parto.

Qué Comer

¡La variedad es clave! Comer una variedad saludable de alimentos es importante para usted y su bebé en crecimiento. Los tipos de alimentos que consume durante el embarazo pueden afectar el crecimiento y desarrollo de su bebé, el peso al nacer, los dientes, las células del cerebro, los huesos, los ojos, los músculos y la sangre.

Consumir alimentos de todos los grupos le ofrece beneficios nutricionales importantes, tales como:



- **Fibra**
- **Vitamina B y folato**
- **Minerales como hierro, potasio y zinc**
- **Vitamina D y calcio**
- **Vitamina C**

Consulte con su nutricionista del WIC o visite **www.choosemyplate.gov** para obtener más información.

Granos

¡Haga que al menos la mitad de sus granos sean integrales!

Consejos:

Busque en la etiqueta de los productos que diga "100% de trigo integral o grano integral". No todos los productos de "trigo" son de trigo integral.

Intente incorporar 1 porción de granos integrales en cada comida; ¡podría ser más fácil de lo que piensa! WIC tiene muchas opciones para elegir.

Incorpore de 6 a 8 onzas cada día.

¿A qué equivale 1 onza?

1 rebanada de pan 100 % integral

1 tortilla pequeña de trigo integral

1 taza de cereal integral

½ taza de arroz integral

½ taza de pasta integral

5-6 galletas de grano integral

Verduras

¡Varíe sus verduras!

Consejos:

Las verduras congeladas y enlatadas son excelentes opciones para cocinar rápidamente. Úselas en sopas y guisos, o saltéelas en una sartén con sus condimentos favoritos.

Corte en trocitos verduras crudas como zanahorias, apio y pimientos al comienzo de la semana. ¡Téngalas disponibles para disfrutar de refrigerios fáciles!

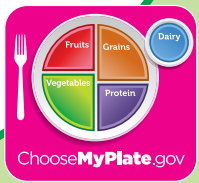
Disfrute de 2½ a 3 tazas de verduras por día.

¿Qué cuenta como 1 taza?

1 taza de verduras crudas, cocidas o enlatadas

1 taza de jugo de verduras

2 tazas de verduras de hojas crudas



Frutas

¡Concéntrese en las frutas!

Consejos:

Elija diferentes colores para consumir una variedad de frutas.

Agregue fruta congelada a su avena y caliente en el microondas.

Agregue frutas en rodajas a su yogur o cómalas como refrigerio.

La fruta es dulce, ¡cómala como postre!

Disfruta de 2 tazas cada día.

¿Qué cuenta como 1 taza?

1 Fruta pequeña o ½ de una fruta grande

1 taza de fruta cortada fresca o congelada

1 taza de fruta enlatada (enlatada en jugo 100% o agua)

1 taza de jugo de fruta 100%

½ taza fruta seca

Productos Lácteos

Elija opciones bajas en grasa o sin grasa.

Consejos:

Agregue leche, yogur o queso a sopas y guisos.

Mezcle leche o yogur con fruta congelada para su batido de la mañana. Use leche de soja para obtener una opción no láctea.

Como un delicioso refrigerio, disfrute de una rebanada de queso con una manzana pequeña.

Incorpore 3 tazas cada día.

¿Qué cuenta como 1 taza?

1 taza de leche o yogur

1½ onza de queso o 2 onzas de queso procesado (por ejemplo, el americano)

1 taza de leche de soya fortificada con calcio

½ taza de leche evaporada

½ taza de Tofu fortificado con calcio

Proteínas

¡Mantenga la silueta con proteínas!

Consejos:

Elija carne baja en grasa y magra de carne de res y de ave.

Para obtener proteínas adicionales, agregue frijoles al arroz integral, las verduras salteadas o en su sopa o cazuela favorita.

Una porción de 3 onzas de carne, ave de corral o pescado tiene un tamaño similar a la palma de su mano.

Disfrute de 5 ½ a 6 ½ tazas por día.

¿Qué cuenta como 1 onza?

1 onza de carne, aves de corral o pescado

¼ taza de frijoles o guisantes cocidos

1 huevo

1 cucharada de mantequilla de maní o ½ onza de frutos secos (alrededor de 10-12 piezas o un ¼ de taza)

¿Qué Más?

Vitaminas

Se recomienda que las mujeres embarazadas tomen vitaminas prenatales todos los días además de seguir una dieta saludable.
Si le resulta difícil tomar vitaminas prenatales, pregúntele a su nutricionista o médico sobre otras opciones.

Agua

Beba alrededor de 8 tazas por día. Mantenerse hidratada es importante para usted y para el desarrollo saludable de su bebé.

Fibra

Puede asegurarse de consumir suficiente fibra comiendo muchas frutas, verduras y granos integrales. La fibra la ayuda a sentirse llena y a prevenir el estreñimiento.

Grasas y aceites

Elija la mayor parte de su grasa de fuentes saludables, como pescado, frutos secos, aguacates y aceite de oliva y aceites vegetales. Estos le ofrecen nutrientes saludables que son importantes para el desarrollo del cerebro de su bebé. Limite las grasas sólidas como la mantequilla, la margarina y la grasa de cerdo.

Dulces

Puede disfrutar de dulces y postres de vez en cuando, pero es mejor evitarlos. Son bajos en nutrientes y altos en calorías y azúcar. ¡Calme sus ganas de ingerir algo dulce con frutas!

Comer de Forma Segura

La seguridad alimentaria es aún más importante durante el embarazo. Proteja a su bebé de la bacteria de la listeria:

- Vuelva a calentar los alimentos listos para consumir, como los perros calientes, los fiambres o las carnes enlatadas/procesadas y las salchichas, hasta que estén muy calientes.
- Coma la carne, las aves de corral y los huevos bien cocidos.
- No coma mariscos crudos, poco cocidos y ahumados, patés y productos para untar de carne.
- Evite la leche o el jugo no pasteurizados.
- No coma quesos blandos como queso brie, queso feta, queso fresco y queso azul, a menos que estén hechos de leche pasteurizada.

Elija opciones de mariscos seguras y proteja a su bebé del envenenamiento por mercurio:

- El pescado es una fuente saludable de nutrientes que son importantes para usted durante el embarazo. Sin embargo, es importante saber cuánto consume debido a las preocupaciones sobre el mercurio.
- Limite el consumo de todas las clases de pescado, incluido el atún enlatado, a 12 onzas por semana.
- El atún ligero enlatado tiene un nivel más bajo de mercurio que el atún blanco enlatado o en conserva.
- Es importante evitar el pez espada, el tiburón, el patudo, el azulejo, la caballa, el marlín, el reloj anaranjado y los peces de agua dulce capturados localmente.
- Hable con su nutricionista para obtener más información sobre cómo comer mariscos de forma segura.

Mantenga fríos los alimentos **FRÍOS** y calientes los alimentos **CALIENTES**. Si tiene dudas, ¡deséchelo!

¿Qué Pasa Con...

Los sustitutos del azúcar?

Para estar segura, trate de evitar o limitar los de sustitutos del azúcar. Si usted tiene diabetes, por favor, hable con su nutricionista o proveedor de atención médica.

El café, el té y los refrescos con gas que contienen cafeína?

Una pequeña cantidad de cafeín (aproximadamente una taza de 12 oz) cada día parece ser seguro.

¿Fumar cigarrillos? ¿Beber alcohol? ¿Consumir drogas ilícitas? ¿Marihuana? ¿Bebidas energizantes? ¿Malta?

Evite todo esto para ayudar a asegurar un embarazo y un bebé saludables. Si necesita ayuda, hable con su nutricionista del WIC o con su médico.

Actividad Física?

Si su médico lo aprueba, entonces ¡realice actividad física! Caminar, nadar, bailar, practicar yoga y estiramientos son algunas actividades seguras, de bajo impacto, que la ayudarán a aumentar una cantidad de peso saludable, reducir el estrés, levantar el estado de ánimo y aumentar la energía.

El ejercicio puede ser aún más divertido si lo practica con otras personas. Reúnase con una amiga o dos y salgan a caminar. Así podrá pasar tiempo con sus amigas y será más fácil seguir el plan de ejercicios si sabe que otras personas cuentan con usted para ejercitarse.

Alimentar a su Bebé

Nunca es demasiado pronto para comenzar a pensar en cómo alimentar a su bebé. ¿Ha pensado en amamantar?

¿Sabía que amamantar a su bebé:

- Puede ayudar a proteger a su recién nacido de infecciones y enfermedades?
- Reduce el riesgo de alergias?
- Ayuda a desarrollar un sistema inmunitario fuerte?
- Puede ayudarla a perder el peso que aumentó durante el embarazo?
- Ayuda a promover un peso saludable a medida que su bebé crece?

Estos son solo algunos de los muchos beneficios de la lactancia materna.

¡Hable con su nutricionista para obtener más información y consejos útiles!

1-800-942-1007

www.mass.gov/wic

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

@MassWIC

COMMONWEALTH OF MASSACHUSETTS
DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

Form #275, 1/2019