

¿COMIENDO POR DOS?

Consejos para mantener un peso saludable
durante el embarazo



¡FELICIDADES!

¡Usted está embarazada! Mucho de lo que haga ahora afecta su salud y la salud de su bebé en desarrollo. ¡Comer una dieta bien balanceada, mantenerse activa y tener un peso saludable puede ayudarle a tener un bebé sano!

Lo que come importa

Sin duda, recibirá consejos de amigos y familiares. Algunos pueden ser buenos, otros pueden no serlo. Esta guía le ofrece buenos consejos sobre maneras para mantenerse saludable durante el embarazo y después de que nazca su bebé. Comparta esta información con su pareja, madre, hermana, vecina o amiga, para que puedan ayudarle durante estos meses importantes.

Cuando está embarazada, puede darse cuenta de que desea comer algunos alimentos más que otros. Y los olores de algunos alimentos pueden molestarla. Comer una variedad de alimentos hace que sea más probable que usted y su bebé obtengan lo que ambos necesitan para estar sanos.

Si descubre que tiene antojo de cosas que no son comida (tierra, arcilla, almidón, hielo o granos de café) hable con su médico o nutricionista de WIC. Es posible que su sangre esté baja en hierro.



Cuánto come importa

¿Ha escuchado “Recuerda, ahora comes por dos” o “Ahora puedes comer todo lo que quieras”? Su bebé depende de usted para obtener todo su alimento y usted necesitará comer un poco más, pero no el doble. Lo que usted come es importante para la salud de su bebé. Cuánto come es importante para su salud.

Consejos de otras mamás de Carolina del Norte sobre la alimentación sana durante el embarazo:

- Comer más frutas y verduras.
- Comer pescado, como salmón o atún “ligero en trocitos”.
- Reducir los alimentos grasosos y los dulces.
- Beber mucha agua.



¿Sabía que ...?

Durante los primeros tres meses de embarazo, necesitará comer solo 150 calorías adicionales por día.

150 calorías = yogurt + una fruta pequeña

A partir del cuarto mes, necesitará comer solo 300 calorías adicionales por día.

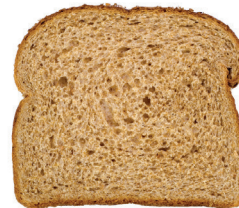
300 calorías = yogurt + una fruta pequeña + una rebanada de pan integral



+



+



= **300
calorías**



¿Ha escuchado “Haz pequeñas comidas en lugar de grandes comidas mientras estás embarazada”? Ese es un buen consejo y es una regla excelente para seguir también después de que nazca el bebé.

Consejos:

- Intentar comer tres comidas y varios refrigerios pequeños o cinco a seis comidas pequeñas por día.
- Intentar evitar repetir las porciones o las porciones grandes.
- Beber mucha agua.
- Comer alimentos con un alto contenido de fib a para mantener sana su digestión.
- Anotar todo lo que come o bebe. Comparta esto con su proveedor de atención médica o su nutricionista de WIC. Pregunte qué cambios, de haberlos, debe hacer.

Cuando tenga hambre entre comidas elija:

Queso y galletas y una taza de zanahorias.



Galletas Graham, una taza de leche y un plátano pequeño.





Manténgase activa, para sentirse y verse mejor

Mantenerse activa no significa que ne esite registrarse en un gimnasio o correr un maratón. Simplemente necesita moverse. Encuentre a alguien que le ayude a mantenerse motivada y que la aliente.

Por supuesto, si tiene una condición médica, pregunte a su médico antes de empezar a hacer ejercicio.

Conozca sus límites y empiece con algo liviano. Ejercítese hasta 30 minutos tres veces por semana. ¿Es mucho de una vez? Divídalo en 10 minutos por vez, tres veces por día. Caminar y nadar normalmente son ejercicios seguros durante el embarazo.

También puede:

- Bailar con su música favorita.
- Jugar juegos de persecución con sus hijos.
- Usar las escaleras en lugar del ascensor.
- Estacionarse más lejos de la entrada del trabajo o la tienda cuando sea seguro.
- Hacer una caminata.
- Nadar o caminar a lo largo de una piscina.

El ejercicio tiene muchos beneficio .

Puede:

- Ayudarle a dormir mejor y reducir el dolor de espalda.
- Darle más energía.
- Ayudarle a prevenir el aumento excesivo de peso.
- Fortalecerla para el parto.
- Ayudarle a volver a ponerse en forma después de que nazca el bebé.

Apenas suficiente te (peso) para dos

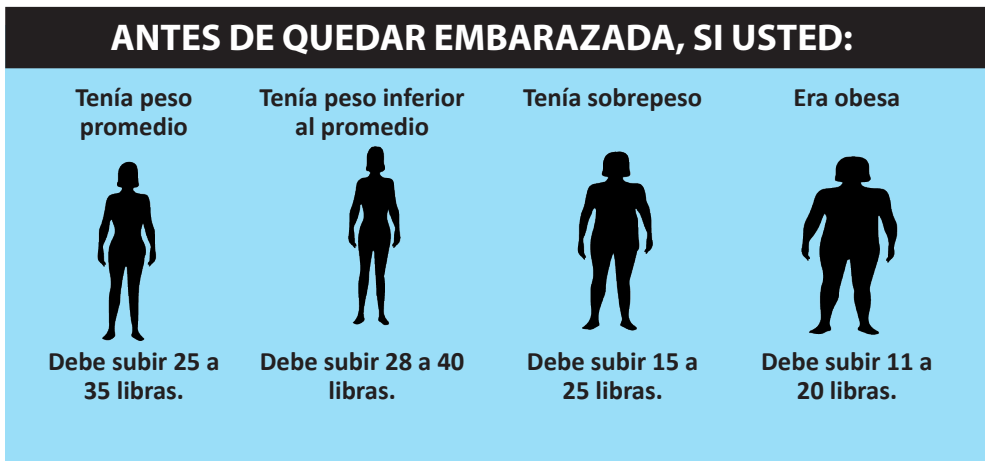
La cantidad recomendada de aumento de peso depende de su peso antes del embarazo y su estatura. La cantidad de aumento de peso recomendada también es diferente si tiene mellizos. Pregunte a su médico o nutricionista de WIC cuánto peso debe ganar.

En los primeros meses del embarazo, puede tener náuseas y sentir ganas de vomitar. Esto podría afectar su apetito y podría comer más, o menos, durante este período. Solo necesita aumentar unas cuatro libras en los primeros tres meses. Aumentar más de peso que lo necesario la coloca en mayor riesgo de desarrollar diabetes gestacional y alta presión mientras esté embarazada. Escuche las indicaciones de hambre de su cuerpo para obtener la cantidad justa de energía para mantener saludables a usted y a su bebé.

Puede esperar ganar:

Dos a cuatro libras en total durante los primeros tres meses del embarazo.

Tres a cuatro libras por mes entre el cuarto y el noveno mes.



No se estrese por su peso

Sí, tener un peso saludable es importante mientras está embarazada, pero ahora no es hora de hacer dieta o perder peso. Concéntrese en comer de cinco a seis pequeñas comidas saludables todos los días y encontrar tipos de movimiento que le agraden.

Si está subiendo demasiado con demasiada rapidez, intente reducir los alimentos con alto contenido de grasa y azúcar como las gaseosas, los postres, las comidas fritas y los productos de leche entera.

Pruebe en cambio estos refrigerios:

- Nueces y pasas
- Huevo duro
- Rodajas de manzana, uvas u otras frutas
- Yogurt o queso descremados

¿CUÁNTO PESA?

LIBRAS

Bebé	7.5 a 8.5
Placenta	1.5
Líquido amniótico	2
Uterus	2 a 3
Útero	2 a 3
Pechos	1
Sangre	3
Fluido	5 a 6
Otras partes del cuerpo	3 a 10
Total	25 a 35

Antes de que nazca su bebé, conozca los beneficios de la lactancia. La leche materna es el mejor alimento que le puede dar a su bebé.

Amamantar puede ayudarle a bajar de peso y no cuesta nada.

Consejos:

Hable con su nutricionista de WIC o proveedor de atención médica para conocer más sobre amamantar a su bebé. El programa de WIC puede ofrecerle apoyo especial como educación individualizada y una bomba para sacarse la leche si la necesita.





¿Cuánto tardará en perder el peso del embarazo?

Tenga paciencia. Recuerde, le llevó nueve meses ganar este peso. Llevará tiempo perderlo. Después de que nazca su bebé, deberá seguir comiendo bien y mantenerse activa. Escuche los signos de su cuerpo y no haga demasiado con demasiada rapidez.

Puede ser difícil para las nuevas mamás el encontrar el tiempo o la energía para hacer ejercicio. Estas son algunas de las cosas que puede hacer:

- Camine con su bebé en una carriola o un portabebés blando.
- Ponga música y baile con su bebé.
- Busque otras nuevas mamás y caminen para mantenerse activas juntas.
- Pida a su pareja o a un familiar que cuide al bebé por 20 a 30 minutos para que usted pueda caminar o hacer ejercicio sola.

**MAMÁS
SANAS,
NIÑOS
SANOS**



Departamento de Salud y Servicios Humanos
División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición
www.ncdhhs.gov • www.nutritionnc.org
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

04/19

NSB # 4240-S