

CONSEJOS DE SALUD PARA MADRES Y PADRES PRIMERIZOS



QUERIDOS PADRES:

¡Felicidades por el nacimiento de tu bebé y por elegir ser parte de WIC! Las familias que eligen WIC reciben muchos recursos útiles y llevan una vida más saludable: ¡Siéntete orgulloso de tu participación! WIC les ofrece a las madres y los padres primerizos:

- ✓ Referencias para atención médica y otros servicios
- ✓ Información acerca de las opciones de alimentos nutritivos para ti
- ✓ Información alimenticia para tu bebé
- ✓ Apoyo para amamantar o dar el pecho
- ✓ Formas de mantener seguro a tu bebé
- ✓ Beneficios para comprar alimentos saludables para ti y tu bebé

Este folleto contiene consejos para mantenerte a ti y a tu nuevo bebé saludables. Estos consejos no reemplazan el asesoramiento de la persona que te proporciona atención médica.

WIC puede ayudarte a aprender a comer de manera saludable y te proporciona sugerencias de alimentación para tu bebé conforme va creciendo. Esperamos que disfrutes ser parte de WIC.

Atentamente,

El personal de WIC

Pasos siguientes:



RECIBE ATENCIÓN MÉDICA

Aprende cómo mantenerte saludable

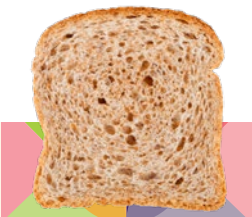
- Ve a tu chequeo posparto.
- Pregunta cuándo vas a necesitar otro chequeo.
- Mantente al día con tus vacunas. Pregunta acerca de las vacunas contra el sarampión, la poliomielitis, el tétanos y la gripe.

Si necesitas ayuda, ponte en contacto con:

Nevada Medicaid, un programa que ofrece servicios de atención médica para las familias. Para saber si calificas, llama al 1-800-992-0900 o visita [dwss.nv.gov](https://www.dwss.nv.gov).

ELIGE ALIMENTOS PARA UNA BUENA SALUD

- Consume alimentos de los 5 grupos alimenticios diariamente.
- Consume comidas regulares y elige una variedad de cereales, vegetales, frutas, lácteos y proteína.
- Estas son recomendaciones generales. Encuentra la cantidad correcta para ti visitando <https://www.myplate.gov/myplate-plan>



GRANOS | 6 onzas si estás amamantando
5 onzas si no estás amamantando

1 onza del Grupo de los Granos cuenta como:

- 1 rebanada de pan o tortilla
- ½ bagel o pan para hamburguesa
- ½ taza de arroz, fideos o cereales cocidos
- 1 taza de cereal tipo hojuelas

Consejos

- Consume granos enteros como:
 - Avena
 - Pan integral
 - Arroz integral
 - Tortillas de trigo integral o de maíz



VEGETALES | 2½ tazas si estás amamantando
2 tazas si no estás amamantando

1 onza del Grupo de los Vegetales cuenta como:

- 1 taza de vegetales crudos, cocidos o enlatados; o
- 2 tazas de ensalada de hojas verdes; o
- 1 taza de jugo 100 % de vegetales o jugo de tomate

Consejos

- Come vegetales de todos los colores
- Agrégaselos a huevos revueltos, arroz, fideos, ensaladas y guisos

FRUTAS

2 tazas si estás amamantando
1½ tazas si no estás amamantando



1 taza del Grupo de las Frutas cuenta como:

- 1 taza de fruta cruda, congelada, o cocida o enlatada; o
- ½ de fruta seca; o
- 1 taza de jugo 100 % de fruta

Consejos

- Elige una variedad de frutas, e incluye diferentes colores
- Coloca fruta en rebanadas o picada sobre cereales, panqueques, pudín o yogurt congelado



LÁCTEOS

Ya sea que estés amamantando o no
3 tazas

1 taza del Grupo de Lácteos cuenta como:

- 1 taza de leche o yogurt bajo en grasa (1 %) o sin grasa; o
- 1 taza de leche o yogurt deslactosado; o
- 1 taza de leche o yogurt de soya fortificado; o
- 1½ onzas de queso duro (cheddar, mozzarella, suizo)

Consejos

- Elige leche sin grasa o 1 %
- Pide en la clínica de WIC que te cambien algunos de los beneficios de la leche líquida por yogurt o queso



PROTEÍNA

5½ onzas si estás amamantando
5 onzas si no estás amamantando

1 onza del Grupo de los Alimentos con Proteína cuenta como:

- 1 onza de carne de res, pollo, pavo, tofu, o pescado
- ¼ taza de atún claro enlatado
- 1 huevo
- ¼ de taza de frijoles cocidos
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete

Consejos

- Una porción de 3 onzas es el tamaño de un mazo de cartas
- Elige carnes magras: horneadas, asadas o a la parrilla
- ¿Sabías que los frijoles son una gran fuente de proteína? Utiliza tus beneficios de WIC para comprar frijoles enlatados o secos



MENÚ DE MUESTRA

Consume comidas y bocadillos regulares durante el día para tener más energía y pensar claramente. ¡Asegúrate de beber bastante agua diariamente!

Desayuno

Huevo cocido
Pan o tortilla integral
Jugo 100 %

Bocadillo matutino

Rebanadas de durazno
Leche sin grasa o 1 %

Almuerzo

Sándwich de pavo con lechuga y tomate con pan integral
Bastoncitos de zanahoria
Manzana
Leche sin grasa o 1 %

Bocadillo vespertino

Agua con limón o saborizante de frutas
Queso en tiras
Galletas integrales

Cena

Espaguetis con salsa de carne
Ejotes
Ensalada de hojas verdes mixtas
Uvas
Leche sin grasa o 1 %



IDEAS PARA EL DESAYUNO

Haz tiempo para el desayuno. Te ayuda a sobrellevar el día. Aquí hay un plan simple. Elige un alimento de cada columna para un desayuno saludable.

Pan, cereal u otros granos	+	Frutas o vegetales	+	Lácteos, proteína, o ambos
Avena	+	Rebanadas de manzana	+	Leche sin grasa o 1 %
Wafle integral	+	Moras mixtas	+	2 rebanadas de tocino de pavo
Tortilla integral	+	Tomates, cebolla y pimiento morrón	+	Frijoles de WIC y queso bajo en grasa
Pan integral	+	Aguacate	+	Huevo
Cereal seco de WIC	+	Pasas	+	Cacahuates
Pizza con	+	Vegetales	+	Queso bajo en grasa

EL MEJOR CEREAL HORNEADO PARA DESAYUNAR

- 2 tazas de avena clásica
- 1 manzana, pelada y triturada
- ½ taza de nueces picadas
- ¾ taza de pasas u otro tipo de fruta seca, como chabacano o cerezas (en trozos)
- 2 tazas de leche sin grasa o 1 %
- ½ taza de azúcar morena
- 2 cucharadas de mantequilla, derretida
- ½ cucharada de sal
- 1 cucharada de canela

Precalienta el horno a 350 grados Fahrenheit.

Mezcla los ingredientes y colócalos en un recipiente de 8 x 8 pulgadas. Hornea a 350 grados hasta que se absorba todo el líquido. Alrededor de 35 a 40 minutos. Esta receta funciona muy bien para refrigerar y calentar el día siguiente.

Sirve el cereal caliente con leche.

De 4 a 6 porciones.



SÉ SALUDABLE CON LAS COMIDAS RÁPIDAS

¿Para llevar? Pide las siguientes opciones saludables:

- Pollo a la parrilla o tiras de pollo a la parrilla
- Sándwich de pavo o carne asada
- Hamburguesa regular, sin mayonesa o queso
- Ensalada como plato principal o como guarnición (con aderezo aparte)
- Pizza de pimientos verdes, tomates y champiñones
- Papa horneada con vegetales y queso encima
- Fruta como acompañamiento o un tazón de frutas mezcladas
- Agua, leche sin grasa o 1 %, o jugo 100 % natural



CONSEJOS PARA COCINAR RÁPIDO EN CASA

Incluso en días muy ocupados, las mamás dicen que con un poco de planificación pueden cocinar en casa de manera más sana, fácil y barata que salir a comprar comida rápida. **Algunos consejos de otras mamás:**

“En las tiendas, busco artículos que son fáciles de preparar, como frijoles enlatados para preparar chili, vegetales y ensaladas envasados, e incluso pizza congelada con vegetales congelados para preparar comidas de forma rápida”.

“Me gusta sentarme a planear una semana de comidas antes de salir de compras. Intento incluir las comidas favoritas de todos cuando hago mi plan”.

“Cuando tenemos que preparar la cena rápidamente, recuerdo que los sándwiches de mantequilla de cacahuate y mermelada con un vaso de leche son algo que a todos nos gusta, y es mucho mejor que detenernos y comprar para llevar”.

“Utilizo los fines de semana para cocinar. Pongo las sobras en el refrigerador o en el congelador. A veces, cocino carne molida o pavo, y lo congelo en porciones para una comida. ¡Las sacamos cuando es noche de tacos o espagueti!”.

MANTENTE SALUDABLE

Ácido fólico

Tomar ácido fólico diariamente es barato, seguro y una manera sencilla de ayudarte a proteger tu salud y la de tus futuros bebés de padecer defectos congénitos.

Ácido fólico es una vitamina B que todas las células de tu cuerpo necesitan. Esta vitamina puede ayudarte a prevenir un infarto, un derrame cerebral y el cáncer.

El ácido fólico ayuda a proteger la columna y el cerebro de tu bebé por nacer para evitar defectos congénitos. Sin embargo, la protección debe comenzar antes de embarazarse. Las personas a veces se embarazan sin planearlo. Asegúrate de tomar 400 microgramos (mcg) de ácido fólico diariamente:

- Toma un multivitamínico o vitaminas prenatales
- Come cereal WIC u otro producto de grano fortificado o enriquecido
- Consume alimentos saludables, por ejemplo:
 - vegetales verdes, como la espinaca o el kale
 - frijoles cocidos, frutas y granos enteros

Se recomienda tomar por lo menos 400 mcg de ácido fólico diariamente.



MANTÉN EL CUERPO ACTIVO SIEMPRE QUE PUEDAS

Hacer ejercicio al menos 10 minutos, tres veces al día, puede:

- Darte más energía
- Reducir el estrés y ayudar a relajarte
- Eliminar el exceso de peso
- Tonificar los músculos
- Ayudarte a sentirte bien

Al principio, tómallo con calma. Tu cuerpo necesita sanar. Pregunta a quien te proporciona atención médica qué puedes hacer y cuándo puedes hacerlo.

Caminar es una excelente forma de ponerte y mantenerte en forma.

Coloca a tu bebé en una carriola, un canguro o un portabebés y sal a caminar. Camina por el centro comercial, la escuela o el centro comunitario. Pídeles a tus amigos o familiares que te acompañen.

Comienza con una caminata de 5 a 10 minutos. Después de una semana, camina por más tiempo o un poco más lejos. Marca un objetivo que funcione para ti.

Aquí hay algunas formas en las que puedes mantenerte en movimiento:

- Camina en el lugar cuando veas televisión o estés hablando por teléfono
- Pon música y baila
- Usa las escaleras en lugar de las escaleras eléctricas o el elevador
- Cuando puedas, estaciona el auto lejos de la entrada



CONSEJO: UN CAMBIO A LA VEZ

Cambia tus hábitos de salud uno a la vez.
Acostúmbrate a un cambio antes de pasar a otro.

**¿Qué alimentos
puedes reducir?**

EJEMPLO:
Reduce tu consumo de bebidas dulces (refrescos, café saborizado y bebidas energéticas) a una al día.

**¿Qué alimentos
puedes cambiar?**

EJEMPLO:
Consume un vegetal o una ensalada como guarnición en lugar de papas fritas.

**¿Qué puedes hacer
para mover más
el cuerpo?**

EJEMPLO:
Utiliza las escaleras, no el elevador.

¡LOS PEQUEÑOS CAMBIOS Y LAS ELECCIONES SALUDABLES SUMAN PARA SER MÁS SALUDABLE!

Los pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia a la hora de ayudarte a sentirte bien, tener más energía y perder peso. Aquí hay algunos consejos que han compartido algunas mamás que les han funcionado:



No comas directamente del empaque:

Separa en porciones los alimentos, como galletas, nueces, surtido de frutos secos, pretzels, cubos de queso, etc., en contenedores individuales o bolsas herméticas. Mejor aún, almacena vegetales listos para comer en contenedores para obtener bocadillos rápidos y saludables con pocas calorías.

Deja un poco de comida en la cocina durante la hora de comer:

Coloca vegetales y ensaladas con pocas calorías en la mesa, al estilo familiar, y sirve el plato principal en la cocina.



Deja de comer una vez que te sientas satisfecha:

Recuerda que está bien dejar de comer antes de terminarse todo el plato o antes de que los demás terminen de comer.

Vigila tus porciones:

Utiliza platos más pequeños y sirve una menor cantidad en tu plato. Los estudios muestran que comemos más cuando hay más para comer.



Reduce algunos alimentos:

Reduce las calorías reduciendo el consumo de alimentos altos en grasas y azúcares añadidos. Elige las bebidas dulces, las galletas, los pasteles, los dulces y el helado como placeres ocasionales. Reduce el consumo de carnes, como costillas, tocino y hot dogs.

Cocina en casa:

Prueba recetas más saludables que incluyan menos grasa, azúcar y sal. Visita MyPlate Kitchen (myplate.gov/myplate-kitchen) para encontrar recetas sencillas y baratas.



Bebe agua:

Mantén agua contigo durante todo el día. Manteniéndote hidratada puede ayudarte a diferenciar entre el hambre y la sed.

Comer saludable es solo una parte de sentirse bien y tener más energía:

Mantener el cuerpo activo también ayuda. Seguir en actividad ayuda a las nuevas mamás a aliviar el estrés; ¡y tener un nuevo bebé puede ser estresante! Pregúntale a quien te brinda atención médica cuándo puedes hacer ejercicio, y comienza a un ritmo lento. Consulta “Mantén el cuerpo activo” en la página 14.

Para obtener un plan alimenticio personalizado, visita MyPlate.gov.



ENTIENDE LAS SEÑALES DE TU BEBÉ

HAMBRE



Cuando tu bebé tiene hambre, es posible que:

- Se chupe las manos o los dedos
- Mueva los brazos y las piernas
- Haga ruidos de succión
- Frunza los labios
- Busque el pezón (se aferre)

SACIEDAD

Cuando tu bebé está lleno, es posible que:

- Succione menos o deje de hacerlo
- Relaje las manos y los brazos
- Empuje o se aleje del pezón
- Se quede dormido



LO QUE TU BEBÉ TE ESTÁ DICIENDO

NECESITO QUE ALGO SEA DIFERENTE



A medida que vayas conociendo a tu bebé, comenzarás a identificar lo que intenta decirte. Aprender cómo tu bebé se comunica contigo lleva tiempo. Cuando tu bebé necesita un descanso de jugar y aprender, o necesita un momento de tranquilidad, puede que:

- Mire hacia otro lado, se aleje o arquee la espalda
- Frunza el ceño o tenga una mirada vidriosa
- Endurezca las manos, los brazos o las piernas
- Bostece o se quede dormido

QUIERO ESTAR CERCA DE TI

A medida que tu bebé crece, aprenderás a reconocer cuando esté listo para interactuar, aprender o jugar. Cuando tu bebé quiera ayuda para aprender más acerca de ti y su nuevo mundo, puede que:

- Relaje el rostro y el cuerpo
- Siga tu voz y tu rostro
- Se estire hacia ti
- Te mire fijamente a la cara
- Levante la cabeza



LA ALIMENTACIÓN DE TU BEBÉ ES UN MOMENTO ESPECIAL

Pon atención a las señales de tu bebé y dale de comer cuando esté despierto y tranquilo, y antes de que comience a llorar. Tu bebé está aprendiendo a confiar en que tú lo alimentarás cuando tenga hambre. No temas malcriarlo. No se puede malcriar a un bebé.

Puedes sentir orgullo de la atención que le estás dando al poner atención a sus señales. Permite que tu bebé se alimente a su propio ritmo y escucha cuando dé señales de saciedad. Eres responsable de alimentar a tu bebé con leche materna o fórmula, y tu bebé decidirá cuánto, cuándo y qué tan rápido comerá.



Tu bebé confía en que te ocuparás de su seguridad y felicidad.



A LAS PERSONAS QUE AMAMANTAN O DAN EL PECHO:

¡Felicidades por haber tomado la decisión de amamantar o darle el pecho a tu bebé! La leche materna proporciona los nutrientes perfectos hechos solo para tu bebé. Ayuda a proteger a tu bebé de infecciones del oído, resfriados, alergias, diarrea y estreñimiento.

Consulta al personal de WIC sobre:

- Tus dudas acerca de amamantar o dar el pecho
- Cómo regresar al trabajo o la escuela mientras amamantas o das el pecho
- Cómo extraer y almacenar la leche materna
- Protección para las personas que amamantan o dan el pecho en público, o que regresan a trabajar o a la escuela
- Apoyo disponible para amamantar o dar el pecho en tu clínica de WIC

Para obtener más información acerca de amamantar o dar el pecho, visita:

- NevadaWIC.org
- Apoyo de WIC para amamantar en <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>
- NevadaBreastfeeds.org

Si decides extraer la leche materna y alimentar a tu bebé con un biberón, asegúrate de sostener al bebé de manera recta mientras lo alimentas. Consulta al personal de WIC acerca de la alimentación pausada con biberón.



PARA QUIENES ALIMENTAN CON FÓRMULA:

Ya sea que elijas alimentar a tu bebé con leche materna o fórmula, tu bebé cuenta con tu ayuda para alimentarse bien.

- Para asegurarte de que tu bebé esté recibiendo la nutrición adecuada que necesita, debes seguir las instrucciones de mezclado que vienen en la lata o las que te da la persona que te proporciona atención médica.
- En caso de que alguien más cuide de tu bebé, asegúrate de que sepa cómo preparar correctamente la fórmula.
- Deshazte de cualquier sobrante de fórmula en el biberón una hora después de comenzar a alimentar a tu bebé o dos horas después de haberla preparado. Si preparas los biberones por adelantado, guárdalos en el refrigerador hasta que vayas a alimentar a tu bebé. Prepara únicamente los biberones suficientes para 24 horas.
- Nunca calientes la fórmula para bebés en el microondas. Al utilizar el microondas, se crean focos de calor que pueden quemar la boca de tu bebé. Calienta el biberón en agua caliente. Para probar la temperatura, colócate unas gotas de la fórmula en tu muñeca: el líquido debería sentirse tibio, no caliente!
- Solo debes colocar fórmula en el biberón de tu bebé, nunca bebidas azucaradas o agua.
- Es normal que a veces tu bebé quiera comer más. Normalmente, esto ocurre durante períodos de crecimiento repentino.

Sostén al bebé de manera recta cuando lo alimentes con un biberón: le gusta ver tu rostro. Si no sostienes el biberón al alimentar a tu bebé, eso puede hacer que se ahogue y causarle infecciones en el oído. Habla con el personal de WIC acerca de la alimentación pausada con biberón.

SEÑALES DE DEPRESIÓN POSPARTO

Si alguno de los siguientes sentimientos dura más de dos semanas, son señales de depresión:

- Sentir tristeza, impotencia, enojo o agobio
- Llorar mucho
- Pensar en lastimarte a ti o a tu bebé
- Comer demasiado o muy poco
- Dormir demasiado o muy poco
- No tener energía o motivación
- Tener problemas de memoria, para concentrarte o para tomar decisiones
- Sentirte inútil, culpable o como una mala madre o un mal padre
- Perder interés o placer en realizar actividades que solías disfrutar
- Experimentar dolores de cabeza, dolores en general o problemas estomacales que no desaparecen

Si crees que tienes depresión posparto (DPP), habla con tu proveedor de atención médica, llama al [1-800-944-4773](tel:1-800-944-4773) o visita Postpartum Support International en postpartum.net/get-help/

Si piensas en lastimarte o lastimar a tu bebé, recibe ayuda inmediata llamando a la línea internacional para la prevención del suicidio al [1-800-273-8255](tel:1-800-273-8255).

Disfruta a tu nuevo bebé y cuida de ti también.

- Pide ayuda a familiares y amigos. Permíteles comprar, cocinar y limpiar.
- Toma una siesta cuando tu bebé lo haga. Si no puedes dormir, acuéstate y relájate.
- Comunícate con una persona amiga y conversa con ella.



Recuerda que puedes pedir ayuda. Hay muchísimas madres y padres como tú. La alegría llegará a medida que la relación con tu bebé crezca y se conozcan entre sí. ¡Todo mejora con ayuda y apoyo!

MANTÉN TU SEGURIDAD Y LA DE TU BEBÉ

X Aléjate del humo

No existe un nivel seguro de exposición al humo para tu bebé. Todo tipo de humo es dañino. Para que tú y tu bebé estén más saludables, elige alejarte del tabaco, los vapeadores o cigarrillos electrónicos, la marihuana y el humo ajeno.

Establece una regla de "NO FUMAR" en tu hogar. No permitas que las personas fumen alrededor de tu bebé. Recibe ayuda para dejar de fumar: llama al [1-800-QUIT-NOW](tel:1-800-QUIT-NOW) o visita Nevada.quitlogix.org

X Tabaco

- Los cigarrillos y otras formas de tabaco son peligrosos para la salud de todos. La nicotina del tabaco pasa a través de la leche materna.
- El humo ajeno y fumar mientras alimentas a tu bebé lo expone a la nicotina y otro tipo de sustancias químicas dañinas.

X Vapeadores o cigarrillos electrónicos

- La mayoría de los vapeadores o cigarrillos electrónicos contienen nicotina y otros químicos dañinos.
- No utilices vapeadores ni cigarrillos electrónicos, ni permitas que otros los utilicen cerca de tu bebé.

X Marihuana (médica y recreativa)

- Cualquier tipo de humo es un riesgo de salud.
- El ingrediente activo de la marihuana (THC) pasa a través de la leche materna.

X Aléjate del alcohol y las drogas.

Si necesitas ayuda, habla con tu proveedor de atención médica o utiliza los siguientes recursos:

- Sober Moms, Healthy Babies, entrando a <https://sobermomshealthybabies.org/> o llamando al 1-800-450-9530
- Nevada 2-1-1 entrando a <https://www.nevada211.org/addiction-services/>

Nunca dejes a tu bebé con personas que estén consumiendo alcohol o drogas.





¿PREGUNTAS?

Comunícate con la oficina local de WIC
o llama a la la oficina de WIC del
estado de Nevada al

1-800-8-NEV-WIC

(1-800-8-638-942)

NEVADAWIC.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

©Brush Art Corporation