

CONSEJOS PARA UN EMBARAZO SALUDABLE



QUERIDOS FUTUROS PADRES:

Quieres tener un bebé sano y mantenerte saludable. Comer bien y obtener atención médica te ayudarán a alcanzar tu meta.

WIC puede ayudarte a:

- ✓ Comprar alimentos saludables
- ✓ Aprender acerca de amamantar o dar el pecho
- ✓ Tomar decisiones de alimentación saludables para ti y tu familia
- ✓ Encontrar recursos en la comunidad para atención médica y otros servicios
- ✓ Aprender a mantener tu salud y la de tu bebé

Los consejos en este folleto no reemplazan el asesoramiento de quien te proporciona atención médica. Anota las preguntas que tengas antes de ir a tus citas. Habla con la persona que te proporciona atención médica en tus consultas prenatales.

Cuando visites la clínica de WIC local, puedes aprender más sobre la alimentación saludable. Pregunta en la clínica de WIC local si hay grupos de nutrición a los que puedas asistir para aprender, compartir ideas y hacer preguntas. Esperamos que disfrutes ser parte de WIC.

Atentamente,

El personal de WIC

Pasos siguientes:



OBTÉN ATENCIÓN PRENATAL

La atención prenatal es la atención médica para las personas embarazadas. El personal de atención médica revisará que tú y tu bebé estén saludables y se encuentren en buenas condiciones en sus citas regulares.

Frecuencia de los chequeos prenatales:

- Una vez al mes, durante los primeros 6 meses.
- Dos veces al mes en los meses 7 y 8.
- Una vez a la semana durante el mes 9.
- Una vez cada 6 semanas después del nacimiento de tu bebé. Esto también se conoce como control "posparto".

Llama a quien te proporciona atención médica para programar una cita tan pronto como sospeches de tu embarazo. Aprenderás acerca de tu bebé y cómo tu cuerpo está cambiando. Acudir a las citas también mantendrá tu salud y la de tu bebé.

Si necesitas ayuda, ponte en contacto con:

- Nevada Medicaid; un programa médico que ofrece servicios para personas embarazadas elegibles según su nivel de ingresos. Para saber si calificas para Nevada Medicaid, visita [dwss.nv.gov](https://www.nv.gov) o llama al 1-800-992-0900.

ELIGE COMIDA SALUDABLE PARA TI Y TU BEBÉ

- Tu bebé crece mejor cuando tú te alimentas saludablemente.
- Consume alimentos de los 5 grupos alimenticios diariamente.
- Estas son recomendaciones generales. Encuentra la cantidad correcta para ti visitando <https://www.myplate.gov/myplate-plan>

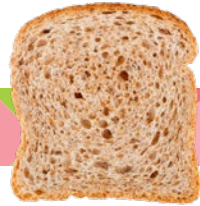
GRANOS | 6 onzas o más

1 onza del Grupo de los Cereales 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 o más

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 tomate

Consejos

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



FRUTAS | 1½ tazas o más

1 taza del Grupo de las Frutas cuenta como:

- 1 taza de fruta cruda, congelada, o cocida o enlatada; o
- ½ taza 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 yogur congelado



LÁCTEOS | 3 tazas

1 taza del Grupo de Lácteos cuenta como:

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

Consejos

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



PROTEÍNA | 5½ onzas o más

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

- 1 onza de carne de res, pollo, pavo, tofu, o pescado
- ½ 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

A ti y a tu bebé les va mejor cuando consumen alimentos y bocadillos de manera regular. Asegúrate de beber bastante agua durante el día. Aquí hay un menú de muestra para usar algunos de los alimentos de WIC.

Desayuno

Huevos
Tostadas integrales
Plátano
Leche baja en grasa

Bocadillo de la mañana

Yogur
Rebanadas de naranja

Almuerzo

Chili con frijoles
Pan o tortilla de maíz
Brócoli
Agua

Bocadillo de la tarde

Galletas integrales
Rebanadas de queso
Barritas de vegetales
Jugo 100 %

Cena

Pollo horneado o
a la parrilla
Arroz integral
Zanahorias
Ensalada: lechuga, tomate
Leche baja en grasa

ELIGE BOCADILLOS SALUDABLES

Cuando quieras un bocadillo, come uno de estos:

- Plátano u otra fruta
- Rebanadas de manzana o plátano con mantequilla de cacahuete
- Puré de manzana o una taza de fruta
- Una rebanada de queso en una tostada de trigo con tomates
- Barritas de zanahoria aderezada con hummus
- Nueces y pasas sin sal
- Yogur bajo en grasa con fruta
- Batido de vegetales o fruta
- Huevo cocido
- Cereal de WIC

CONSEJOS PARA COMPRAR EN RESTAURANTES DE COMIDA RÁPIDA

¿Para llevar? Pide la siguiente comida rápida:

- Sándwich de pollo a la parrilla sin mayonesa
- Hamburguesa (con o sin queso) a la parrilla sin mayonesa
- Ensalada como plato principal o ensalada como guarnición con pollo o frijoles
- Pizza de pimientos verdes, tomates y champiñones
- Burrito de frijoles con queso y vegetales a la parrilla
- Papa horneada con vegetales y queso encima
- Fruta como acompañamiento o un tazón de fruta
- Agua, leche baja en grasa, o jugo 100 %

MINICOMIDAS

Si no tienes hambre, prueba con una minicomida.
Elige un alimento de cada grupo.

EJEMPLO: Cereal frío + leche baja en grasa + plátano

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
Bagel	Queso	Brócoli
Camote	Queso cottage	Zanahorias
Cereal frío ✓	Yogur congelado	Pimientos verdes
Tortilla integral de trigo	Leche baja en grasa ✓	Espinaca cruda
Galletas saladas	Malteada	Tomate
Muffin inglés	Pudín	Sopa de tomate
Galletas integrales	Yogur	Sopa de vegetales
Pan para hamburguesa	Frijoles cocidos	Manzana
Fideos	Pollo, carne de res, carne de cerdo, o pescado cocido	Plátano ✓
Sopa de fideos	Huevo duro	Uvas
Avena o sémola	Ensalada de huevo	Melón
Pan pita	Huevo revuelto	Naranja
Pan de pasas	Carne para hamburguesa	Durazno
Arroz integral	Nueces sin sal	Piña
Rollo	Mantequilla de cacahuete	Arándanos secos
Pan integral de trigo	Tofu horneado	Fresas



CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

- Lávate las manos con agua y jabón antes de comer o preparar comida.
- Lava los vegetales y frutas con agua antes de comer o cocinar.
- Cocina bien la carne de res, el pollo, el pavo, el pescado y los mariscos.
- Cocina los hot dogs, los cortes fríos y las carnes de la charcutería, como las salchichas de Bolonia, el salami o el jamón, hasta que echen vapor (165 grados Fahrenheit) antes de comer.
- Si consumes pescado una o más veces a la semana, pide más información al personal de WIC o a quien te proporciona atención médica.

TOMA VITAMINAS PRENATALES

Las vitaminas prenatales contienen hierro y ácido fólico adicionales para mantenerte a ti y a tu bebé sanos y fuertes. Asegúrate de que tus vitaminas prenatales contengan, por lo menos, 150 mcg de yodo. Consulta a quien te proporciona atención médica en caso de que tus vitaminas prenatales no contengan esa cantidad de yodo. Toma tus vitaminas prenatales con agua. Si te resulta difícil tomarlas, habla con quien te proporciona atención médica.



➤➤➤➤
No tomes otras vitaminas a menos que te las recete la persona que te proporciona atención médica.



MANTÉN TUS DIENTES SALUDABLES

Para mantener tus dientes y encías saludables, asegúrate de:

- Cepillarte los dientes (y la lengua) al menos dos veces al día
- Utilizar el hilo dental al menos dos veces al día
- Reemplazar las bebidas azucaradas con agua
- Hacerte controles dentales con regularidad

Utiliza un cepillo dental con cerdas suaves. Cepilla gentilmente. Si te sangran las encías al cepillarte o utilizar hilo dental, consulta con quien te proporciona atención médica.

HAZ EJERCICIO PARA TENER UN CUERPO SANO

Tu cuerpo se mantiene en forma cuando lo mueves. Haz ejercicio a menos que la persona que te proporciona atención médica te indique lo contrario. Caminar y nadar son buenas formas de mantener el cuerpo en movimiento.

El ejercicio puede ayudarte a:

- Tener más energía y sentir menos cansancio
- Dormir mejor
- Liberar el estrés
- Tonificar los músculos
- Mejorar la postura

Intenta hacer ejercicio durante 30 minutos la mayor parte de la semana.

Puedes dividir el tiempo así:

Caminar 10 minutos por la mañana



Caminar 10 minutos por la tarde



Caminar 10 minutos por la noche



30 minutos en total





AUMENTO DE PESO

La cantidad de peso recomendada que debas ganar dependerá de tu peso antes del embarazo. Pídele a quien te proporciona atención médica o al personal de WIC que controle tu aumento de peso durante el embarazo.

Tu peso antes del embarazo:	Peso bajo IMC menor a 18.5	Peso saludable IMC entre 18.5 y 24.9	Sobrepeso IMC entre 25 y 29.9	Obesidad IMC mayor o igual a 30
Aumento de peso saludable durante el embarazo:	28-40 libras	25-35 libras	15-25 libras	11-20 libras

El aumento de peso durante el embarazo ayuda a asegurar que tú y tu bebé estén saludables, y que tu bebé está creciendo. Se recomienda un aumento de peso progresivo durante el embarazo. El aumento de peso durante el primer trimestre debe ser de 1 a 4 libras. Puedes aumentar alrededor de ½ a 1 libra por semana al iniciar el cuarto mes.

Para mantener un aumento de peso progresivo:

- Come cuando tengas hambre
- Elige alimentos saludables para consumir
- Bebe agua durante el día
- Camina para mantener el cuerpo activo

Si tu aumento de peso es:

- ✓ **El indicado (dentro de las recomendaciones)**
Puede ser más sencillo perder peso después del nacimiento del bebé.
- ↓ **Muy bajo (por debajo de las recomendaciones)**
Es posible que tu bebé nazca muy pequeño o muy pronto.
- ↑ **Muy alto (por encima de las recomendaciones)**
Puede ser más complicado perder peso después del nacimiento del bebé.

Habla con quien te proporciona atención médica acerca de cuál es el aumento de peso indicado en tu caso.

Notas:

MANTÉN A TU BEBÉ SEGURO Y SALUDABLE

X No fumes ni utilices vaporizadores, cigarrillos electrónicos o tabaco.

Si fumas, utilizas vaporizadores, cigarrillos electrónicos o tabaco, es posible que tu bebé:

- nazca de manera prematura
- sea pequeño para la edad gestacional (SGA)
- tenga un bajo peso de nacimiento (LBW)
- se encuentre en mayor riesgo de padecer problemas pulmonares, como asma
- se encuentre en mayor riesgo de sufrir síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) después del nacimiento

Consigue ayuda para reducir su uso o dejarlo. Habla con quien te proporciona atención médica, llama a la línea de ayuda para dejar el tabaco de Nevada [1-800-QUIT-NOW](tel:1-800-QUIT-NOW) (800-784-8669) o visite nevadatobaccoquitline.com.

X No bebas cerveza, vino, licor o mezcla de bebidas.

Si consumes alcohol, es posible que tu bebé:

- nazca con defectos congénitos
- tenga problemas de salud o de aprendizaje por el resto de su vida

Incluso beber alcohol ocasionalmente puede lastimar a tu bebé. Recibe ayuda para dejarlo llamando a la línea de ayuda de abuso de sustancias al [1-800-450-9530](tel:1-800-450-9530) o enviando un mensaje de texto con la palabra "IMREADY" (estoy lista) al [839863](tel:839863). También puedes visitar Sober Moms, Healthy Babies en <https://sobermomshealthybabies.org/>

X No utilices drogas, como heroína, anfetaminas, metanfetaminas o marihuana.

Si utilizas drogas, es posible que tu bebé:

- nazca muy pequeño o muy enfermo para sobrevivir
- nazca con defectos
- tenga problemas de salud o de aprendizaje por el resto de su vida

Recibe ayuda para dejarlo llamando a la línea de ayuda de abuso de sustancias al [1-800-450-9530](tel:1-800-450-9530) o enviando un mensaje de texto con la palabra "IMREADY" (estoy lista) al [839863](tel:839863). También puedes visitar Sober Moms, Healthy Babies en <https://sobermomshealthybabies.org/>

? Consulta con quien te proporciona atención médica antes de tomar algún medicamento; puede no ser seguro para tu bebé.

Cualquier medicamento, incluyendo la aspirina, los laxantes o las tabletas para el resfriado, pueden dañar a tu bebé.

? Consulta con quien te proporciona atención médica antes de consumir hierbas o suplementos o beber té herbales; pueden dañar a tu bebé.

No consumas ciertos alimentos. Algunos alimentos presentan un mayor riesgo de enfermedad para ti y tu bebé.

Evita consumir:

- Blanquillo, pez espada, caballa real o tiburón
- Ostras o pescado crudo, como el sushi o el sashimi
- Carne de res, pollo, o pavo poco cocida
- Carne de charcutería, pastas untables o paté que no se hayan cocinado (165 grados Fahrenheit)
- Huevos crudos o medio cocidos
- Carnes ahumadas
- Salchichas para hot dog sin cocer
- Queso feta, azul, brie o de tipo mexicano (queso blanco o queso fresco)
- Queso o leche sin pasteurizar (crudos)
- Jugo o cidra sin pasteurizar
- Brotes crudos, como los de alfalfa

MALESTARES DEL EMBARAZO

Tu cuerpo cambia durante el embarazo. Es posible que tengas malestares estomacales los primeros 3 o 4 meses. Algunos olores o alimentos pueden hacerte vomitar.

En caso de sentir malestar... (Náuseas Matinales):

- Abre la ventana para que entre aire fresco
- Levántate lentamente al despertar
- Aléjate de olores que te causen malestar
- Consume alimentos fríos en caso de que los alimentos cocidos te causen malestar
- Come en cantidades pequeñas cada una o dos horas
- Bebe muchos líquidos, pero en pequeños sorbos

Las "Náuseas Matinales" pueden ocurrir en cualquier momento del día.

Aunque te sientas mal, debes consumir alimentos y líquidos. Si no puedes retener los alimentos o los líquidos, llama a quien te proporciona atención médica.



Mientras tu bebé crece, puedes experimentar malestar estomacal cuando comes. Puedes padecer estreñimiento. Habla con quien te proporciona atención médica en caso de experimentar estos problemas. No tomes medicamentos a menos que te los recete quien te proporciona atención médica. Aquí hay algunos consejos:

Si experimentas acidez o indigestión:

- Come de 5 o 6 comidas pequeñas en lugar de 2 o 3 grandes
- Consume menos alimentos fritos o grasosos
- Consume menos alimentos picantes o ácidos
- Bebe agua en pequeños sorbos con las comidas
- Camina después de comer
- Evita los refrescos con cafeína, el café, las bebidas energéticas o el té

Si experimentas estreñimiento:

- Consume alimentos altos en fibra, como:
 - Vegetales
 - Frutas
 - Frijoles y guisantes
 - Cereales integrales
 - Pan o galletas de trigo
 - Pasta a base de trigo
 - Arroz integral
 - Tortillas de maíz
- Bebe muchos líquidos, especialmente agua
- Mantén el cuerpo activo. Haz, por lo menos, 30 minutos de actividad la mayor parte de la semana

¡AMAMANTA O DA EL PECHO EL MAYOR TIEMPO QUE PUEDAS!

La leche humana es todo lo que tu bebé necesita durante los primeros 6 meses de vida. Tu leche contiene los nutrientes necesarios en las cantidades correctas para proporcionarle a tu bebé un inicio saludable en la vida. Amamantar o dar el pecho es bueno para ti también.

Quienes amamantan o dan el pecho dicen:

- "Siento conexión con mi bebé".
- "Alimentar a mi bebé por las noches es mucho más fácil".
- "Me ahorra tiempo: no necesito preparar la fórmula lo lavar biberones".
- "Ahorro dinero: no necesito comprar fórmula o biberones".

Amamantar o dar pecho protege la salud de tu bebé.

Los bebés que no consumen leche materna tienen un alto riesgo de padecer:

- SMSL: síndrome de muerte súbita del lactante
- Alergias
- Enfermedades como resfriados, infecciones respiratorias o gripe
- Obesidad
- Diarrea y estreñimiento

Amamantar o dar el pecho también es bueno para ti.

Amamantar o dar el pecho puede ayudarte a:

- Perder rápidamente el exceso de peso
- Reducir el riesgo de padecer obesidad, ataques cardíacos y derrames
- Reducir el riesgo de tener cáncer de mama y de otro tipo

"CUANDO ALIMENTO A MI BEBÉ, SIENTO ORGULLO. MI BEBÉ ESTÁ CRECIENDO SALUDABLE Y FUERTE, ¡GRACIAS A UN REGALO QUE SOLO YO PUEDO DARLE!".



DATOS ACERCA DE LA LECHE MATERNA

- 1 Es normal tener dudas acerca de amamantar o dar el pecho. Habla con el personal de WIC, quien te proporciona atención médica o consultora de lactancia acerca de tus dudas o inquietudes.
- 2 Puedes producir toda la leche que tu bebé necesitará. Amamanta o dale el pecho a tu bebé cada vez que tenga hambre, y solo aliméntalo con leche materna durante las primeras 4 a 6 semanas después del nacimiento para establecer su suministro de leche. Habla con el personal de WIC o consultora de lactancia si tienes preguntas acerca de tu suministro de leche.
- 3 Sostener al bebé piel con piel inmediatamente después del parto, durante tu estancia en el hospital y cuando regresen a casa, ayudará a tu cuerpo a producir suficiente leche para tu bebé.
- 4 Amamantar o dar el pecho no debe ser doloroso. Si experimentas dolor, ponte en contacto con el personal de WIC, quien te da consejos de lactancia o quien te proporciona atención médica para obtener ayuda.
- 5 Pide ayuda en casa cada vez que la necesites. Tu familia y amigos pueden ayudar con las tareas del hogar y las comidas, o pueden cuidar de los otros niños. Otras personas pueden sostener al bebé piel con piel, ayudar con los baños y pañales y jugar con él, para que tú puedas descansar. ¡Es importante que descanses para que puedas cuidar del bebé!

- 6 Quienes amamantan o dan el pecho pueden comer sus alimentos favoritos. No es necesario que hagas una dieta especial, a menos que te lo indique quien te proporciona atención médica o te da consejos de lactancia.
- 7 Puedes volver al trabajo o a la escuela mientras amamantas o das el pecho. Las leyes federales y estatales exigen que los centros de trabajo apoyen al personal que amamanta o da el pecho. Habla con quien te emplea o el personal de WIC o visita <https://nevadawic.org/breastfeeding-protections-for-nevada-workers/> para obtener más información.
- 8 La ley de Nevada (NRS [Estatutos Revisados de Nevada] 232.201) establece que puedes amamantar o dar el pecho en público, mientras te encuentres en un lugar autorizado. ¿Tienes preguntas? Consulta al personal de WIC o visita <https://nevadawic.org/breastfeeding-protections-for-nevada-workers/>



¿LO SABÍAS?

- La mayoría de los medicamentos recetados y de venta libre son seguros al momento de amamantar o dar el pecho. Consulta con el personal de WIC o quien te brinda atención médica acerca de los medicamentos que estés tomando, como anticonceptivos, medicamentos contra el resfriado, etc. También puedes buscar los medicamentos en línea por medio de LactMed entrando a <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/> para revisar y analizar con quien te proporciona atención médica.
- La cafeína en el café, el té, los refrescos y algunas bebidas energéticas pueden llegar a tu leche y hacer que tu bebé se sienta irritado. Si tu bebé está irritado, intenta dejar de consumir esas bebidas para ver si ayuda.
- El alcohol pasa de tu sangre directamente a la leche. Es mejor evitar consumir cerveza, vino, licor o bebidas mixtas cuando amamantes o des el pecho. Si tienes alguna pregunta, habla con quien te proporciona atención médica o da consejos de lactancia.
- La nicotina de los cigarros electrónicos, los vaporizadores u otros productos que contienen tabaco pueden pasar a tu leche y causarle problemas de salud a tu bebé. Si puedes, deja de consumir estos productos. Si no puedes, continúa amamantando o dando el pecho y:
 - Reduce el uso de estos productos tanto como te sea posible.
 - Fuma o utiliza los vaporizadores o cigarrillos electrónicos después de haber amamantado o de haberle dado el pecho a tu bebé.
 - Fuma o utiliza los vaporizadores o cigarrillos electrónicos en el exterior, y pídeles a tus familiares y amigos que hagan lo mismo.
 - No fumes ni utilices los vaporizadores o cigarrillos electrónicos en el auto.
 - Después de consumir tabaco, utilizar cigarrillos electrónicos o vaporizadores, cámbiate la ropa y lávate las manos antes de cargar a tu bebé.

- Las personas que amamantan o dan el pecho y consumen drogas, como la heroína, las anfetaminas, la metanfetamina o la marihuana, no deberían amamantar. De ser posible, deja de consumir drogas. Si necesitas ayuda, puede llamar al centro de atención para casos de crisis al **1-800-450-9530** o visitar Sober Moms Healthy Babies en <https://sobermomshealthybabies.org/>
- Si tú o tu pareja son VIH positivo o tienen SIDA, no debes amamantar o darle el pecho a tu bebé. Si crees que puedes tener VIH o SIDA, o eres más vulnerable a padecer la enfermedad, habla con quien te proporciona atención médica para realizarte una prueba.





HAZTE TIEMPO PARA TI

¡Tener un bebé implica mucho trabajo! Muchas veces, sentirás cansancio e, incluso, puedes llegar a sentirte triste. Encuentra un momento para relajarte y descansar.

Aquí hay algunas maneras en las que puedes cuidar de ti:

- ✓ Intenta dormir lo suficiente y descansar.
- ✓ Tómate algunos minutos al día solo para ti.
- ✓ Pasa tiempo con personas que te hagan feliz, y evita aquellas que no.
- ✓ Únete a un grupo de apoyo para madres y padres nuevos.
- ✓ Pide ayuda a familiares y amigos.

Si sientes infelicidad, soledad o ansiedad después del parto, es posible que tengas ansiedad o depresión posparto (DPP). Llama a quien te brinda atención médica o visita **www.postpartum.net** para obtener ayuda y más información.

Ideas acerca de cómo puedo comenzar a cuidar de mí para cuidar lo mejor posible a mi bebé:



¿PREGUNTAS?

Comunícate con la oficina local
de WIC o llama a 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