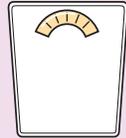


Alimentos para una Madre y Bebé Saludables

Estas son reglas generales para mujeres embarazadas y lactantes.

Aumento de Peso Durante el Embarazo

- Las probabilidades de tener un bebé saludable son mayores cuando usted aumenta suficiente peso durante el embarazo. Usted debe aumentar peso de forma constante durante su embarazo. El embarazo no es la época para perder peso.
- El peso total que usted debe ganar depende de cuánto usted pesaba antes de quedar embarazada.** La mayoría de las mujeres deben ganar las siguientes cantidades:
 - Peso Normal deben aumentar 25 a 35 libras**
 - Bajo Peso deben aumentar 28 a 40 libras**
 - Sobre Peso deben aumentar 15 a 25 libras**
 - Obesas deben aumentar 11 a 20 libras**
- Si usted está esperando más de un bebé,** pídale a su médico y nutricionista información acerca de cuanto peso debe ganar durante el embarazo. Sus necesidades de nutrientes y calorías son más altas que aquellos de mujeres que solamente van a tener un bebé.
- Si usted gana demasiado peso durante su embarazo, puede que sea difícil perder el peso después de que nazca el bebé.** La mayoría de las mujeres que ganan la cantidad de peso sugerida, lo perderán con el nacimiento del bebé y en los meses que siguen. El amamantar por más de 3 meses también puede ayudarla a perder el peso que ganó durante el embarazo.



Aquí está un ejemplo de cómo se distribuye el aumento de peso cuando una mujer gana un total de 25 a 35 libras:

| | |
|----------------------|--|
| 7 a 8 libras | bebé |
| 3 a 4 libras | placenta y fluído amniótico |
| 2 a 3 libras | crecimiento del útero (matriz) |
| 8 a 10 libras | aumento de sangre y otros fluídos del cuerpo |
| 5 a 10 libras | grasa almacenada por la madre |

Lactancia

♥ Los pediatras recomiendan que los bebés tomen leche materna exclusivamente durante los primeros 6 meses de vida. Los alimentos sólidos deben ofrecerse a los 6 meses y la lactancia debe continuar hasta que el bebé tenga un año de edad o más.

♥ Llame al personal de la oficina de WIC si necesita ayuda con la lactancia. Ellos conocen a otras madres lactantes y expertos con quienes usted puede hablar.

TODAS las mujeres embarazadas deben conocer su estado en cuanto al VIH y deben pedirle a su proveedor médico una prueba del VIH. En los Estados Unidos, se recomienda que las mujeres con el VIH o SIDA no lacten ya que el virus puede ser pasado al bebé a través de la leche materna.

Actividad Física

El ejercicio es importante. Puede ser muy relajante y darle una sensación de bienestar general. Hable con su médico acerca de las clases de ejercicio que puede usted hacer.

Suplemento de Vitaminas y Minerales

Hable con su médico sobre un suplemento de vitaminas y minerales.

Para mujeres embarazadas: La mayoría de los médicos recomiendan que una mujer embarazada tome un suplemento de vitaminas y minerales todos los días, además de comer una dieta balanceada.

Para mujeres lactantes: Su necesidad de nutrientes también aumenta cuando usted amamanta. Para cumplir estas necesidades, puede que las mujeres lactantes también necesiten un suplemento de vitaminas y minerales.

Cafeína

No se sabe si el café u otras bebidas con cafeína puedan afectar a su bebé. Por lo tanto, es mejor que disminuya la cantidad de bebidas que contienen cafeína. El café, el té y muchas bebidas carbonatadas (sodas) como las colas, contienen cafeína. Busque las etiquetas que dicen decafeinado o libre de cafeína.

Alcohol, Tabaco y Otras Drogas

Cuando usted está embarazada, el alcohol, tabaco y otras drogas le pueden hacer daño a su bebé.

- No use drogas que se venden en la calle.
- No fume cigarrillos.
- No tome cerveza, vino, bebidas que contienen vino, licor u otras bebidas alcohólicas.
- No tome drogas que requieren receta, drogas que no requieren receta, remedios herbáceos a menos que su médico lo apruebe.

Después del nacimiento de su bebé, manténgalo lejos del humo de tabaco. Los bebés y niños expuestos al humo de tabaco tienden a tener más catarros, tos e infecciones de oído.

Si usted necesita ayuda para dejar de tomar bebidas alcohólicas, dejar de usar tabaco u otras drogas, hable con la nutricionista de WIC u otro profesional de salud o trabajador de servicios sociales. Para información acerca de "cesar fumar," asesoramiento y materiales para ayuda propia, llame gratis a la línea de **Tobacco Free Florida** en la Florida al 1-877-822-6669 o visite la página de Internet www.tobaccofreeflorida.com.



¿Qué cambios hará en cuanto a su alimentación y hábitos de salud?

Florida Department of Health, WIC Program

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. DH 150-97, 1/16 Q5.16



www.FloridaWIC.org



Guía Diaria de Alimentos para Mujeres Embarazadas y Lactantes

Estas son reglas generales para mujeres embarazadas y lactantes. Los adolescentes y las mujeres bien activas pueden necesitar cantidades adicionales. Hable con su nutricionista, médico o enfermera partera para más información acerca de sus necesidades específicas.

Alimentos de Proteína

Total de 6 a 6½ onzas cada día

Una onza equivale a:

- 1 oz de carne baja en grasa, ave o pescado cocido
- ¼ taza atún claro (light)
- 1 huevo
- ¼ taza de frijoles cocidos o tofu
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuates (maní)
- ½ oz de nueces o semillas



Productos Lácteos

Total de 3 tazas cada día

1 taza equivale a:

- 1 taza de leche o yogurt
- 1½ oz de queso natural
- 2 oz de queso procesado
- 1 taza de pudín
- 1½ tazas de mantecado, helado o yogurt congelado



Cambie a leche sin grasa o baja en grasa (1%).

Frutas

Total de 2 tazas cada día

1 taza equivale a:

- 1 taza de fruta
- 1 taza de jugo de fruta
- ½ taza de frutas secas tales como pasas y ciruelas



Escoja más frutas que jugos.

Aceites

Total de 6 a 8 cucharaditas cada día

Una cucharadita (5 gramos) de aceite equivale a:

- 1 cucharadita aceite vegetal líquido
- 1 cucharada mayonesa baja en grasa
- 2 cucharadas de aderezo para ensalada bajo en grasa
- 1 cucharadita de margarina sin grasa trans



Vegetales

Total de 3 a 3½ tazas cada día

1 taza equivale a:

- 1 taza de vegetales
- 2 tazas de ensalada de hojas verdes
- 1 taza de jugo de vegetales



Granos

Total de 7 a 9 onzas cada día

1 onza equivale a:

- 1 rebanada de pan
- ½ taza de cereal, arroz o pasta, cocidos
- 1 taza (1 onza) de cereal seco
- 5 a 6 galletas de grano entero
- 1 waffle o un panqueque de 4 pulgadas
- 1 tortilla de 6 pulgadas
- ½ pan de hamburguesa, panecillo o rosca (bagel) de 3 pulgadas



Por lo menos la mitad de sus granos deben ser granos integrales.

Adiciones Haga elecciones bajas en “adiciones.” Las adiciones son azúcares y grasas sólidas en alimentos tales como bebidas azucaradas, postres, alimentos fritos, queso, leche entera y carnes con mucha grasa. Elija alimentos que son bajos en grasa, sin grasa, sin azúcar o sin azúcar añadida. Tienen menos “adiciones.”

Si usted está bajo peso o no está ganando suficiente peso durante su embarazo, puede que usted necesite comer cantidades adicionales de alimentos que tienen grasa y azúcar añadida. Hable con su nutricionista o su médico.

Líquidos Beba suficiente agua y otros líquidos para calmar su sed. Evite bebidas azucaradas.

Use la mitad de su plato para frutas y vegetales.

Para obtener su propio Plan Diario de Alimentos para Mamás, vaya a

ChooseMyPlate.gov/moms-pregnancy-breastfeeding



Proteja a Su Bebé y Protéjase Usted de la Listeriosis

Las mujeres embarazadas están en riesgo de enfermarse con *Listeria*, una bacteria dañina que se encuentra en muchos alimentos. La listeriosis puede causar aborto, parto prematuro, enfermedades graves o la muerte del feto. Si está embarazada, debe saber qué alimentos son sanos para comer. La *Listeria* puede crecer dentro del refrigerador. El refrigerador debe estar a 40°F (4.4°C) o menos, y el congelador a 0°F (-17.8°C) o menos. Use un termómetro para refrigerador para verificar la temperatura. Limpie inmediatamente cualquier derrame dentro del refrigerador—especialmente jugos de los paquetes de salchichas (hot dogs) o carne y aves crudas. Lávese las manos después de tocar salchichas (hot dogs) o carne, aves, pescados o mariscos crudos.

No coma salchichas (hot dogs), embutidos o carnes de las fiambrerías, **a menos que** estén recalentados hasta el punto de emitir vapor.

No beba leche cruda (sin pasteurizar) **ni coma** alimentos que contengan leche sin pasteurizar.

No coma quesos blandos como feta, queso blanco, queso fresco, Brie, Camembert, quesos con vetas azules y queso Panela **a menos que** la etiqueta indique que está hecho con leche pasteurizada.

No coma ensaladas hechas en la tienda, como las de jamón, pollo, huevo, atún o mariscos.

No coma productos de carne para untar, pescados ahumados que se encuentran refrigerados en la tienda o patés. Puede comer los alimentos enlatados que no necesitan refrigeración tales como atún y salmon en lata. Refrigérelos después de abrirlos.

Siempre cocine los alimentos hasta alcanzar una temperatura interna mínima adecuada. Verifique usando un termómetro para alimentos: carne molida y cerdo 160°F (71.1°C) y aves 165°F (73.9°C). Refrigere o congele los productos perecederos dentro de un plazo de dos horas o de una hora si la temperatura ambiental es mayor de 90°F (32.2°C).

Para más información acerca de la seguridad alimentaria:

visite la página de Internet www.fsis.usda.gov o llame gratis al 1-888-674-6854 (TTY 1-800-256-7072).

Coma Pescado, Escoja Sabiamente

Las mujeres embarazadas y lactantes deben comer 2 comidas a la semana de una variedad de pescado y mariscos que son más bajos en mercurio y altos en ácidos grasos con omega-3. Cada comida puede ser de un tamaño de porción de 4 a 6 onzas.

Algunos pescados bajos en mercurio y altos en ácidos grasos con omega-3 son: salmon, freshwater trout, Atlantic y Pacific mackerel, oysters, anchovies, sardines, herring, whitefish and shad. Otros pescados que se comen comúnmente y son bajos en mercurio son: tuna (enlatada light), catfish (de granja), pollock, scallops, shrimp y tilapia.

Debido a su contenido de mercurio, no coma los siguientes:

Shark, King Mackerel, Swordfish, Tilefish, Orange Roughy, Blackfin Tuna, Little Tunny y Cobia.

Refiérase a advertencias locales acerca de la seguridad de pescado obtenido por su familia y amigos en lagos, ríos y áreas en la costa. Para más información acerca de mercurio en pescado, visite: www.floridahealth.gov/programs-and-services/prevention/healthy-weight/nutrition/seafood-consumption/index.html