Solo para Mujeres

Todas las Mujeres Necesitan *Acido Fólico*

El ***ácido fólico***, también concocido como *folato*, es una vitamina del complejo B que puede ayudar a prevenir algunos defectos congénitos del cerebro y la espina dorsal ***y*** puede prevenir infartos cardiacos, embolias y algunos tipos de cáncer. Todas las mujeres que tienen posibilidad de quedar embarazadas deben tomar una multivitamina que contiene ***400 microgramos de ácido fólico*** diariamente, ademas de comer una dieta saludable con buenas fuentes de ácido fólico.

Buenas Fuentes de Acido Fólico

- cereales fortificado con ácido fólico
- panes, panecillos, pasta, arroz y semolina
- frijoles, guisantes, lentejas secos cocidos
- hígado, menudo
- hojas de vegetales verdes tales como espinaca, col rizada, nabo, "bok-choy"
- naranjas, jugo de naranja, jugo de piña, mangos, papayas y aguacates
- espárragos, brécol, remolacha, guisantes verdes, coliflor, maíz
- mantequilla de cacahuates (maní), nueces y semillas

Diabetes Gestacional

Usted tiene un mayor riesgo de tener diabetes más tarde en su vida, si ha tenido diabetes durante el embarazo. Hable con su médico acerca de hacerse otra prueba después de que nazca su bebé para asegurarse de que ya no tiene diabetes. Pruebas con regularidad pueden ayudarle a estar segura de que el azúcar en su sangre es normal.

Sea Prudente…Inmunice

- Las inmunizaciones o vacunas protegen a los bebés y los niños contra enfermedades.
- Asegúrese de que su niño reciba las vacunas necesarias a tiempo.
- Traiga el récord de vacunas de cada niño cada vez que viene a WIC.

Todas las Mujeres Necesitan *Hierro*

El ***hierro*** ayuda a formar sangre saludable. Algunas mujeres pueden desarrollar ***anemia causada por deficiencia de hierro*** debido al embarazo, pérdida excesiva de sangre durante la menstruación o una dieta baja en hierro. Coma alimentos ricos en hierro todos los días.

Buenas Fuentes de Hierro

- carnes sin grasa, hígado
- pollo, pavo
- almejas, camarones, atún light
- frijoles, guisantes, lentejas secos, cocidos
- cereales de WIC y otros cereales fortificados con hierro
- papas con cáscara

La vitamina C hayuda a su cuerpo a utiliza el ***hierro*** que contienen los granos y vegetales.

Buenas Fuentes de Vitamina C: jugos de frutas, jugos de vegetales, brécol, toronjas, kiwi, mangos, melones, naranjas, papaya, repollo crudo, fresas y tomates

Actividad Física

- Manténgase físicamente activo por lo menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana. Es necesario alrededor de 60 minutos diarios de actividad física para evitar subir de peso. Para perder peso, puede que necesite de 60 a 90 minutos diarios.
- Actividades físicas buenas incluyen caminar, bailar, trabajar en el hogar o el patio, correr bicicleta y nadar.
- Antes de comenzar un programa de actividad física, consulte con su médico. Vea a su nutricionista o médico si desea información sobre como ganar o perder peso.

Recordatorio:

_____

_____

_____

_____

Todas las Mujeres Necesitan *Calcio*

El ***calcio*** ayuda a mantener huesos fuertes. Cuando las mujeres comienzan a envejecer, sus huesos pueden debilitarse y romperse con facilidad—una condición llamada ***osteoporosis***. Para ayudar a mantener los huesos fuertes, asegúrese ingerir de 3 tazas del *Grupo de Productos Lácteos* todos los días ***y*** haga ejercicio diariamente.

Mejores Fuentes de Calcio

- leche, queso, yogurt, pudín
- leche de soya fortificado con calcio
- jugo de naranja fortificado con calcio

Fuentes Regulares de Calcio

- salmón enlatado, sardinas con hueso
- hojas de col rizada, de mostaza, de nabos y col
- brécol
- tofú con calcio añadido (vea la etiqueta)

Alcohol, Tabaco y Otras Drogas

- **No** fume cigarrillos.
- **No** use drogas ilegales.
- Si usted toma bebidas alcohólicas, tales como vino, cerveza o licor, beba con moderación y con las comidas. Moderación quiere decir no más de una bebida por día para las mujeres. Las mujeres que están embarazadas (o tratando de quedar embarazadas), **no** deben de tomar bebidas alcohólicas.
- El humo de cigarrillo que está en el aire es dañino para todas las personas especialmente niños y mujeres embarazadas. Los bebés y los niños que están en contacto con el humo de tabaco están más propensos a tener catarros, tos e infecciones de oídos.
- Para información acerca de "cesar fumar," asesoramiento y materiales para ayuda propia, llame gratis a la linea de **Tobacco Free Florida** en la Florida al **1-877-822-6669** o visite la página de Internet **www.tobacco freeflorida.com**.

Florida Department of Health WIC Program
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
www.FloridaWIC.org DH 150-373, 4/14

Guía Diaria de Alimentos para Mujeres

¿Cúanto necesita usted de cada grupo cada día?

Alimentos de Proteína

Total de aproximadamente 5½ onzas cada día

1 onza equivale a:

- 1 oz de carne, ave o pescado cocido
- ¼ taza de frijoles cocidos o tofú
- 1 huevo
- 1 cucharado de mantequilla de cacahuates (maní)
- ½ oz nueces o semillas

Escoja aves y carnes magras. Varíe sus selecciones comiendo pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.

Productos Lácteos

Total de aproximadamente 3 tazas cada día

1 taza equivale a:

- 1 taza (8 oz) leche o yogurt
- 1½ oz queso natural
- 2 oz queso procesado

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

Frutas

Total de aproximadamente 2 tazas cada día

1 taza equivale a:

- 1 taza fruta
- 1 taza de jugo de fruta
- ½ taza de fruta seca

Escoja más frutas que jugo.

Líquidos

Tome suficiente agua para calmar su sed.

Añada una tajada de limón o lima para sabor.

Tome sodas, café y té con moderación.

Evite bebidas azucaradas.

Vegetales

Total de aproximadamente 2½ tazas cada día

1 taza equivale a:

- 1 taza de vegetales crudos o cocidos
- 2 tazas de ensalada de hojas verdes
- 1 taza de jugo de vegetales

Granos

Total de aproximadamente 6 onzas cada día

1 onza equivale a:

- 1 rebanada de pan
- ½ taza de cereal, arroz o pasta cocido
- 1 taza (1 onza) de cereal seco
- 5 a 6 galletas de grano entero
- 1 wafle 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.

Aceites

Total de aproximadamente 6 cucharaditas cada día

Una cucharadita (5 gramos) de aceite equivale a:

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

Limite las grasas sólidas como la mantequilla, margarina, manteca oxigenada y manteca de cerdo al igual que alimentos que contienen estos ingredientes.

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."

Coma Pescado, Escoja Sabiamente

Mujeres 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 y shad. Otos pescados que se comen comúnmente y son bajos en mercurio son: tuna (enlatada light), catfish (de granja), pollock, scallops, shrimp y tilapia. Para más opciones, refiérase a **www.doh.state.fl.us/floridafishadvice/PrintableWalletCard.pdf**

Debido a su contenido de mercurio, no coma los siguientes: Shark, King Mackerel, Swordfish, Tilefish y Orange Roughy.

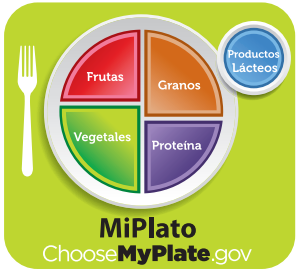
Refiérase a advertencias locales acerca de la seguridad de pescado obtenido por su familia y amigos en lagos, ríos y areas en la costa. Para más información acerca de mercurio en pescado, visite: **www.doh.state.fl.us/FloridaFishAdvice**

Lactancia

- La lactancia es la forma normal de alimentar a su bebé y la mejor forma de consolarlo.
- Los bebés que se alimentan con fórmula tienen un mayor riesgo de problemas de salud.
- Ofrezca solamente leche materna por los primeros seis meses de vida. A los seis meses y mayores los bebés deben seguir siendo amamantados en conjunto con alimentos sólidos hasta por lo menos un año de edad.

En los Estados Unidos, se recomienda que las mujeres con el VIH or SIDA no lacten ya que el virus puede ser pasado al bebé a través de la leche materna. Si usted no sabe su estado en cuanto al VIH, por favor solicite a su proveedor médico una prueba de el VIH.

- Evite porciones demasiado grandes.
- Use la mitad de su plato para frutas y vegetales.
- Compare el sodio en alimentos como sopa, pan y comidas congeladas y escoja los alimentos con menos sodio.



Vaya a **ChooseMyPlate.gov** para más información acerca de alimentación saludable, planificación de comidas, seguridad de alimentos y actividad física.