



# ¡Estoy Embarazada!

WIC está aquí para apoyarla, responder a sus preguntas y darle consejos sobre alimentación y nutrición para un embarazo saludable.





# La Salud de Su Bebé Comienza con Su Salud

Si se cuida ahora, tendrá más probabilidades de tener un bebé sano y menos probabilidades de tener problemas durante labor y el parto.

## Recuerde:

- Asistir a todas sus citas prenatales.
- Seguir los consejos de su profesional de atención médica.
- Relajarse cuando pueda.
- Obtener ayuda de sus amigos y familiares mientras se prepara para la llegada de su bebé.
- Tomar sus vitaminas prenatales todos los días.
- Mantenerse activa.



Escanee el código QR para acceder a la página sobre embarazo del Departamento de Salud de Florida .

Vea un video sobre salud materna.





A pregnant woman with long dark hair is walking outdoors in a park-like setting. She is wearing a purple V-neck shirt under a dark blue zip-up hoodie and grey leggings. She is smiling and looking to her right. The background is a blurred green park with trees and a white fence.

## ¿Por Qué Es Tan Importante Estar Activa?

Estar activa y hacer ejercicio puede ayudarla a sentirse con energía y hacer que el parto sea más fácil. La puede ayudar con los dolores y molestias del cuerpo ahora y la ayudará a perder peso después del parto. La actividad física también puede reducir el riesgo de diabetes y presión alta durante el embarazo.

Intente caminar, estirarse, nadar y jugar con sus hijos o mascotas. Pregúntele a su profesional de atención médica sobre el ejercicio durante el embarazo.



# Mi Embarazo Semana a Semana

El embarazo es un tiempo emocionante; usted y su bebé crecerán mucho en los próximos meses. Esta cronología le da una idea de lo que puede suceder durante su embarazo.

Cada embarazo es diferente. Hable con su consejera de WIC o con su profesional de atención médica si tiene preguntas.



## Mi Primer Trimestre

(Semanas 1-13)

**Las primeras semanas del embarazo pueden ser un torbellino de emociones y cambios en su cuerpo.**

- Emocional - llora con más facilidad, está más sensible
- Estreñimiento
- Cansancio
- Náuseas matutinas

## SOBRE SU BEBÉ

### A las 4 semanas:

- Se forman el corazón, el cerebro y la médula espinal



### A las 8 semanas:

- Se forman todos los órganos principales y las estructuras corporales externas
- El corazón late con regularidad
- Los brazos, las piernas, los dedos de las manos y de los pies crecen y se forman los ojos



### A las 12 semanas:

- El bebé puede cerrar puño
- El bebé mide aproximadamente 3 pulgadas de largo y pesa casi 1 onza



## Mi Segundo Trimestre

(Semanas 14–26)

**Muchas mujeres tienen más energía en el segundo trimestre.**

- Mayor apetito
- Menos cansancio
- Menos náuseas matutinas
- Sienten los aleteos del bebé en movimiento
- El vientre comienza a crecer
- Algo de hinchazón en los tobillos, calambres en las piernas y dolores de espalda

## Mi Tercer Trimestre

(Semanas 27–40)

**Pronto conocerá a su bebé.**

- Siente que el bebé se mueve mucho
- Falta de aire
- Acidez estomacal
- Le cuesta más dormir

## SOBRE SU BEBÉ

### A las 16 semanas:

- El bebé hace movimientos de succión
- El bebé mide aproximadamente de 4 a 5 pulgadas y pesa casi 3 onzas



### A las 20 semanas:

- El bebé es más activo
- Se forman las cejas, las pestañas y las uñas de las manos y de los pies
- El bebé puede oír y tragar



### A las 24 semanas:

- El pelo comienza a crecer en la cabeza del bebé
- El bebé duerme y se despierta con regularidad
- El bebé mide aproximadamente 12 pulgadas de largo y pesa aproximadamente 1½ libras



### A las 32 semanas:

- Los huesos están todos formados
- Las patadas del bebé son fuertes
- Abre y cierra los ojos
- El bebé aumenta de peso rápidamente
- El bebé pesa alrededor de 4 a 4½ libras



### A las 36 semanas:

- El bebé está creciendo
- El bebé mide alrededor de 16 a 19 pulgadas de largo y pesa alrededor de 6 a 6½ libras



### A las 37–40 semanas:

- Cerca de la fecha de parto, el bebé puede ponerse en posición de cabeza hacia abajo para el nacimiento



# Señales Urgente de Advertencia Materna

Es importante estar atenta a las señales de advertencia que pueden tener como consecuencia complicaciones graves de salud durante el embarazo o después del parto. Hable con su proveedor de atención médica de inmediato sobre cualquier preocupación que pueda tener.

## Señales Físicas de Advertencia:

- Dolores de cabeza que no desaparecen
- Mareos o desmayos
- Cambios en la vista
- Fiebre de 100.4 °F o más
- Hinchazón excesiva de manos o cara
- Dificultad para respirar
- Dolor de pecho o frecuencia cardíaca rápida
- Náuseas o vómitos intensos
- Dolor abdominal intenso que no desaparece
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor intensos en la pierna o el brazo
- Cansancio abrumador
- El bebé dejó de moverse o se mueve más lento durante el embarazo
- Sangrado vaginal o secreción de líquido durante el embarazo
- Sangrado o secreción vaginal después del embarazo

## Señales de Advertencia de Salud Mental:

- Tener un prolongado estado de ánimo de tristeza, ansiedad o “vacío”
- Sentimientos de culpa, inutilidad o impotencia
- Sentimientos de irritabilidad o inquietud
- Llorar más de lo usual
- Sentimiento de enojo
- Aislamiento de los seres queridos
- Sentirse distante de su bebé
- Se preocupa o siente demasiada ansiedad
- Pérdida significativa de energía
- Problemas para concentrarse, recordar información y tomar decisiones
- No siente placer por las cosas que antes sí sentía
- Dormir demasiado o muy poco
- Comer en exceso o pérdida de apetito
- Pensar en hacerse daño o a su bebé
- Tener dolores que no mejoran con el tratamiento
- Duda de que sea capaz de cuidar a su bebé

¿Necesita ayuda? Busque recursos en

**211.org**

# Consejos para Aliviar los Malestares del Embarazo

## Náuseas

- Coma comidas pequeñas y frecuentes
- Pruebe galletas o cereales secos
- Evite las comidas grasosas y fritas
- Coma meriendas ricos en proteínas durante el día
- Coma o beba frutas o jugos con sabor ácido/agrio

## Acidez

- Coma comidas pequeñas y frecuentes
- Espere unos 30 minutos después de comer antes de acostarse
- Evite o limite las comidas picantes, grasosas, ácidas y fritas
- Salga a caminar; estar activa puede ayudar

## Estreñimiento

- Elija comidas con un alto contenido de fibra
- Beba mucha agua y líquidos. El jugo de ciruela pasa es muy útil
- Manténgase activa todos los días
- Coma comidas y meriendas regulares





# Aumento de Peso Saludable

Su bebé depende de usted para ganar una cantidad saludable de peso durante el embarazo. Aumentar la cantidad de peso adecuada ayudará a que su bebé crezca fuerte, puede ayudarla a tener un mejor parto y le permitirá recuperar con más facilidad el peso antes del embarazo.

La cantidad de peso que debe subir es diferente en cada embarazo. Su peso antes del embarazo, la cantidad de bebés que tendrá y sus condiciones médicas pueden afectar la cantidad de peso que se recomienda que aumente.

Peso antes del embarazo	Aumento de peso recomendado
Bajo peso	28–40 libras
Peso normal	25–35 libras
Sobrepeso	15–25 libras
Obeso	11–20 libras

El aumento de peso suele ser lento al principio; es posible que solo aumente de una a cinco libras en los primeros tres meses de embarazo. Es posible que espere aumentar una libra por semana en los últimos seis meses de embarazo hasta que nazca su bebé.

## ¿Qué Sucede si Aumento Demasiado de Peso?

Aumentar demasiado de peso durante el embarazo puede dar lugar a: presión alta, diabetes, parto prematuro, un bebé muy grande, la necesidad de una cesárea y más peso que perder después del parto.





# ¿A Dónde Va Todo Mi Peso?

Además de su vientre en crecimiento, es posible que haya notado cambios en el resto del cuerpo. El peso que aumenta durante el embarazo no se debe solo al bebé. Tendrá cambios en todo el cuerpo que ayudarán a su bebé en crecimiento.

**Sangre:** 4 libras

**Fluidos Corporales:** 4 libras

**Músculo Adicional de Mamá y Reservas de Grasa:** 7 libras

**Pecho:** 2 libras

**Bebé:** 7 ½ libras

**Placenta:** 1 ½ libras

**Útero:** 2 libras

**Líquido Amniótico:** 2 libras

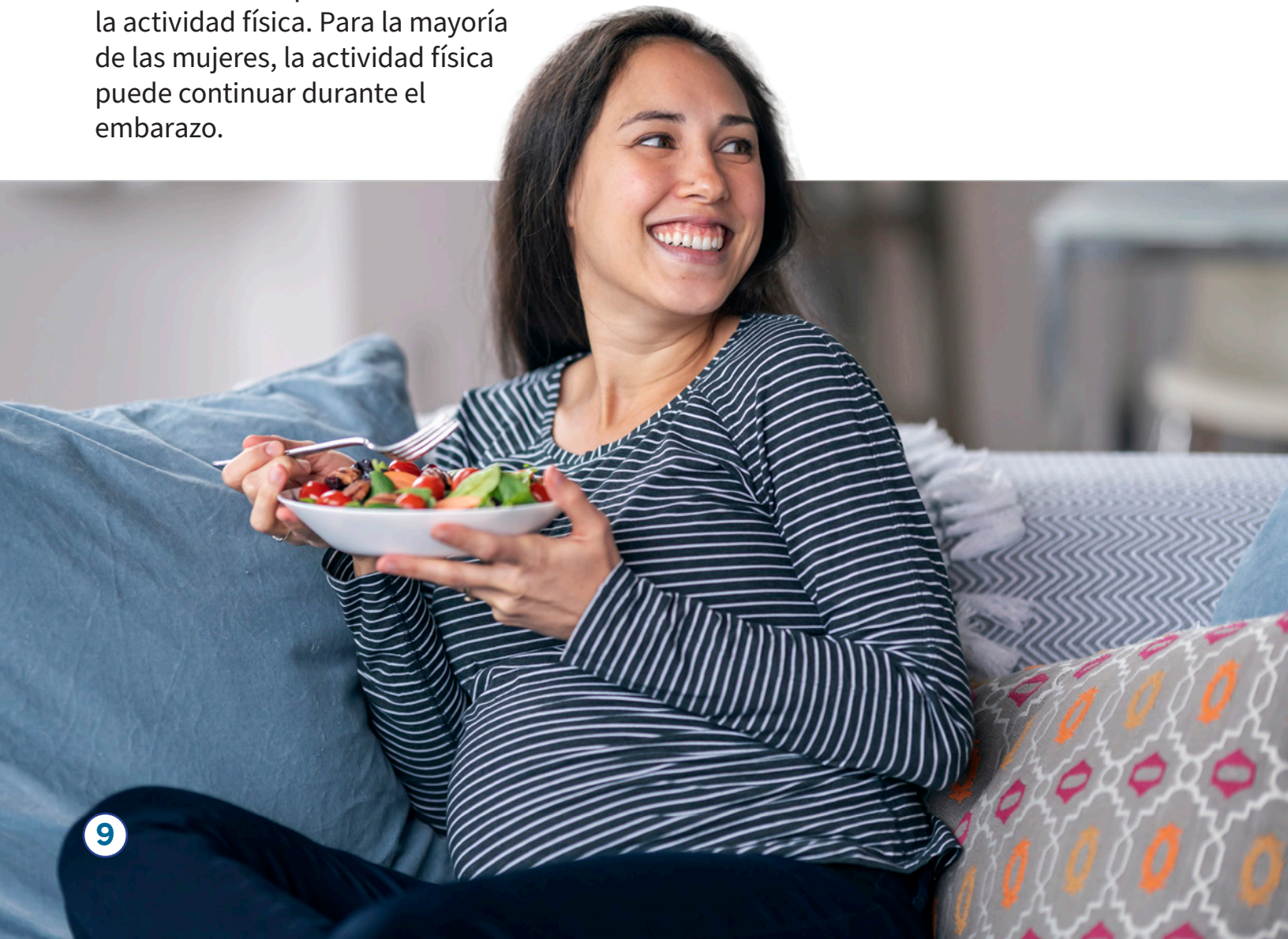


## Consejos para Disminuir el Aumento de Peso:

- Coma más frutas y vegetales frescos.
- Coma menos de los “extras”, como azúcares añadidos y grasas sólidas presentes en comidas como sodas, postres, comidas fritas, leche entera y carnes grasas.
- Coma despacio y tómese el tiempo para disfrutar de su comida.
- Descanse de las pantallas mientras come.
- Hable con su profesional de atención médica sobre la posibilidad de aumentar la actividad física. Para la mayoría de las mujeres, la actividad física puede continuar durante el embarazo.

## Consejos para Aumentar Más de Peso:

- Coma 2 o 3 snacks saludables entre las comidas.
- Agregue alimentos ricos en nutrientes y calorías, como aguacate, nueces, fruta deshidratada y mantequilla de maní, a las meriendas y las comidas.
- Beba líquidos entre las comidas en lugar de durante ellas.
- Hable con un nutricionista del WIC para obtener más ideas.






# Comer Bien

Comer una variedad de comidas es importante para que su bebé tenga el mejor comienzo posible y para que se sienta lo mejor posible.

Muchas mujeres creen que necesitan comer mucho más porque comen por dos. Esto no es cierto. Simplemente incluya una variedad de alimentos en su dieta, como frutas, vegetales, granos enteros, proteínas y productos lácteos.

Obtenga más información sobre educación nutricional, planificación de comidas y recetas en [WICHealth.org](https://www.wichealth.org)



**¡Coma bien  
para sentirse  
bien todos los  
días!**



## Vegetales

### 2 a 3 o más de estas opciones:

- 1 taza de vegetales frescos
- 1 taza de vegetales congelados o enlatados
- 2 tazas de vegetales crudos o de hoja verde

Elija una variedad de vegetales coloridos. Asegúrese de incluir opciones de color verde oscuro, rojo y naranja, como zanahorias, brócoli, espinaca, pimientos rojos y verdes, col rizada, batata o calabaza.

## Frutas

### 2 de estas opciones:

- 1 taza de frutas frescas
- 1 taza de frutas congeladas o enlatadas sin endulzar

Concéntrese en las frutas enteras. Coma una fruta con vitamina C todos los días, como naranjas, fresas, melones, mangos, papayas.

## Granos, Panes y Cereales

### 6 a 8 de estas opciones:

- 1 rebanada de pan
- 1 tortilla pequeña
- 1 taza de cereal listo para comer
- 4 galletas
- ½ taza de cereal cocido, fideos, arroz

Busque cereales integrales fortificados con hierro y ácido fólico. **Obtener suficiente ácido fólico es especialmente importante antes y durante el embarazo.**

Elija principalmente alimentos de granos enteros, como pan de trigo integral, crackers integrales, arroz integral, avena irlandesa, pasta de granos enteros y tortillas integrales o de maíz.

## Comidas con Proteínas

### 6 a 7 de estas opciones:

#### PROTEÍNA ANIMAL

- 1 onza de carne magra, pollo, pavo, pescado
- 1 huevo

#### PROTEÍNA VEGETAL

- ¼ de taza de frijoles secos cocidos, guisantes, lentejas
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- ¼ de taza de tofu
- ½ onza de nueces o semillas

Varíe su rutina de proteínas para incluir muchos alimentos ricos en proteínas diferentes.

## Productos Lácteos

### 3 a 4 de estas opciones (4 para adolescentes):

- 1 taza de leche
- 1 taza de yogur
- 1 ½ onzas de queso
- 2 tazas de queso cottage

Elija principalmente productos lácteos descremados o bajos en grasa. Estos son ricos en calcio mineral.

11



**Beba bebidas y coma comidas** con menos cafeína y azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas

**Recuerde incluir** actividad física.





## Ensalada Griega con Salmón Escalfado

### Ingredientes

- ½ pepino picado y sin semillas
- ¾ taza de tomates cereza cortados por la mitad
- ⅓ taza de cebolla picada
- 1 jugo de limón
- 1 filete de salmón (12 onzas)
- sal y pimienta al gusto
- ¼ taza de aceitunas en rodajas
- ⅓ taza de queso rallado o desmenuzado
- una pizca de orégano
- 1 cucharada de aceite

### Instrucciones

#### Paso 1

Lave las superficies de preparación, las manos, las frutas y los vegetales.

#### Paso 2

Quite las semillas y pique el pepino, corte los tomates por la mitad y pique la cebolla. Corte las aceitunas en rodajas. Ralle o desmenuce el queso.

#### Paso 3

Llene una sartén con dos pulgadas de agua y llévela a hervor.

#### Paso 4

Corte la mitad del limón en rodajas (reserve la otra mitad para el jugo).

#### Paso 5

Agregue sal y pimienta a ambos lados del pescado.

#### Paso 6

Agregue el salmón al agua hirviendo. Baje el fuego para que hierva a fuego lento.

#### Paso 7

Escalfe el salmón durante unos 10 minutos (hasta que esté opaco por completo). Enfríe en el refrigerador hasta que se enfríe.

#### Paso 8

Para la ensalada griega: combine pepino, tomates, cebolla, aceitunas, queso, orégano, sal y pimienta. Exprima el jugo de limón y rocíe aceite por encima. Mezcle bien los ingredientes.

#### Paso 9

Sirva la ensalada y coloque el salmón encima.



# Jumbalaya en Una Olla

## Ingredientes

- ½ taza de cebolla
- 3 pimientos
- 1 tallo de apio
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 ½ tazas de pollo
- 8 onzas de salchicha
- 3 tazas de caldo bajo en sodio
- 2 latas de 15 onzas de tomates triturados
- 1 ½ tazas de arroz integral crudo
- ½ cucharada de especias cajún (mezcla de pimentón, chile de cayena, ajo, orégano, sal y otras especias)
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 3 hojas de laurel
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 8 onzas de camarones pelados y desvenados

## Instrucciones

### Paso 1

Lave las superficies de preparación, las manos y los vegetales.

### Paso 2

Corte las cebollas, los pimientos y el apio en trozos del tamaño de un bocado. Pique o triture el ajo.

### Paso 3

Caliente el aceite en una cacerola grande de hierro fundido o en una olla resistente. Saltear los vegetales y el ajo hasta que se ablanden, aproximadamente 4-5 minutos.

### Paso 4

Corte el pollo y la salchicha en trozos del tamaño de un bocado.

### Paso 5

Añada el pollo y la salchicha y siga cocinando hasta que el pollo ya no esté rosado por fuera.

### Paso 6

Añada el resto de los ingredientes a la olla, excepto los camarones. Revuelva para combinar.

### Paso 7

Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento durante 45 minutos.

### Paso 8

Una vez que el arroz esté tierno, agregue más condimentos a su gusto.

### Paso 9

Añada los camarones y siga cocinando a fuego lento hasta que los camarones estén rosados y bien cocidos.

### Paso 10

Sirva caliente y disfrute.

### CONSEJO

Si usa arroz integral, es posible que necesite más líquido.





# Tazón de Arroz con Brócoli y Queso

## Ingredientes

- ½ taza de floretes de brócoli
- ½ taza de queso rallado
- ⅔ taza de arroz integral instantáneo
- 1 ⅓ tazas de agua
- 1 cucharadita de maicena
- 6 cucharadas de leche baja en grasa
- sal y pimienta al gusto

## Instrucciones

### Paso 1

Lave el área de preparación, lávese las manos y el brócoli fresco.

### Paso 2

Corte el brócoli en trozos de un bocado y ralle el queso.

### Paso 3

En un recipiente grande apto para microondas, agregue el arroz, el brócoli y el agua.

### Paso 4

Cubra la parte superior del recipiente y cocine en el microondas durante 3 1/2-4 minutos. Asegúrese de que el agua no se rebalse mientras cocina.

### Paso 5

Cuando el arroz esté bien cocinado, saque el tazón del microondas. Mezcle la maicena, la leche, el queso, la sal y la pimienta. Mezcle bien.

### Paso 6

Póngalo otra vez en el microondas y cocine por 1 1/2 minutos más. Sirva inmediatamente.



# Bolitas Energéticas de Mantequilla de Maní

## Ingredientes

- 1 ¾ tazas de avena de cocción rápida o cereal de arroz crujiente
- ¾ taza de mantequilla de maní
- ⅓ taza de jarabe de arce o miel
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)
- Una pizca de sal
- 1/2 taza de mini trocitos de chocolate o pasas en cubitos (opcional)

## Instrucciones

### Paso 1

Lave las superficies de preparación y sus manos.

### Paso 2

En un recipiente mediano, agregue la avena o el cereal de arroz crujiente, la mantequilla de maní y el jarabe de arce o la miel. Agregue extracto de vainilla y sal si quiere..

### Paso 3

Con una cuchara o con las manos limpias, combine hasta que quede suave. Agregue trocitos de chocolate o pasas si quiere y mezcle.

### Paso 4

Cubra y enfríe en el refrigerador durante 30 minutos. Saque y forme bolitas de 1 pulgada.

### Paso 5

Guárdelas en bolsas de plástico con cierre hermético en el refrigerador o el congelador.

## CONSEJOS

A los niños les encanta ayudar a mezclar los ingredientes, con las manos limpias. También les encanta ayudar a hacer bolitas. Puede usar otras mantequillas de frutos secos como la mantequilla de almendras en lugar de la mantequilla de maní. Si tiene problemas para hacerlas, intente mojarse las manos o agregar un poco de agua a la mezcla. En lugar de hacer bolitas, puede presionar la mezcla en un molde cuadrado forrado con papel para hornear. Refrigere y después corte en barras. Siéntase libre de experimentar. Como otra variación, puede agregar un poco de cacao en polvo.





# Comidas que se Deben Limitar o Evitar

## Las mujeres embarazadas deben limitar o evitar algunas comidas durante el embarazo.

- No beba leche, queso o jugo crudos o no pasteurizados.
- Esto incluye queso blanco casero, queso fresco y panela.
- No coma carne, huevos ni pescado crudos o poco cocidos. Esto incluye sushi y productos para untar de carne como patés.
- Siempre caliente los perros calientes o salchichas y los fiambres hasta que estén humeantes.

## Evite comer pescado con altos niveles de mercurio.

- Evite el tiburón, el pez espada, el blanquillo o la caballa real. Estos son los que tienen más mercurio y podrían ser dañinos para su bebé.
- Elija pescados con niveles más bajos de mercurio, como bagre, bacalao, atún claro en trozos (enlatado), caballa (no caballa real), salmón, sardinas, camarones, tilapia y trucha.
- Limite el atún blanco albacora a 6 onzas o menos por semana. El atún blanco albacora tiene más mercurio que el atún claro en trozos.
- Visite [FloridaHealth.gov/ChooseHealthyFish](https://www.floridahealth.gov/choosehealthyfish) para obtener más información.



# Cómo Protegerse Usted y su Bebé



## Evite el Alcohol, las Drogas y el Fumar

Cuando está embarazada, no es seguro beber alcohol en ninguna cantidad. El consumo de alcohol puede dañar el cerebro de su bebé y causar problemas de aprendizaje de largo plazo.

El consumo de drogas ilegales o medicamentos con receta que no son suyos puede ser perjudicial para usted y su bebé. Asegúrese de informar a su profesional de atención médica tan pronto como crea que está embarazada.

Evite el uso de productos derivados del tabaco, como cigarrillos y cigarrillos electrónicos. Además, evite respirar humo de segunda mano o aerosol (vapor) de cigarrillos electrónicos.

Haga un chequeo dental. Es seguro recibir atención dental durante el embarazo. Informe al personal que está embarazada y cuál es la fecha prevista del parto. El humo del cigarrillo es perjudicial y puede

dar lugar a problemas médicos, incluyendo nacimientos prematuros y defectos congénitos. La mejor opción es dejar de consumir tabaco. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su profesional de atención médica o con un consejero de WIC. Visite [TobaccoFreeFlorida.com](http://TobaccoFreeFlorida.com) para obtener más información sobre cómo dejar de fumar.

No se conoce una cantidad segura de marihuana para consumir durante el embarazo. Respirar humo de marihuana es malo para usted y su bebé. La marihuana que pasa a su bebé durante el embarazo puede causar bajo peso al nacer y problemas médicos, especialmente durante el primer año de vida de su bebé.

## Reciba Atención Dental

Cuidar su boca durante el embarazo es importante para usted y su bebé. La enfermedad de las encías puede provocar un bebé prematuro o pequeño. Cepillarse los dientes y hacerse chequeos y tratamientos dentales la ayudarán a usted y a su bebé a mantenerse sanos.

### Mientras esté embarazada:

Cepílese los dientes con un cepillo de dientes suave y pasta de dientes con flúor dos veces al día.

Haga un chequeo dental. Es seguro recibir atención dental durante el embarazo.

Informe al personal que está embarazada y cuál es la fecha prevista del parto.





# ¿Qué Pasa con la Lactancia Materna?



Escanee el código QR para obtener más información sobre la lactancia materna.

Este es un buen momento para empezar a pensar en cómo quiere alimentar a su bebé. Pregúntele a una amiga o familiar que haya amamantado sobre su experiencia. ¿Qué le resultó difícil? ¿Qué le gustó?

## WIC Apoya a las Madres que Amamantan

Damos apoyo e información durante su embarazo y después del nacimiento de su bebé. El apoyo de WIC se presenta en muchas formas y varía según el lugar.

### Los servicios pueden incluir:

- Clases de lactancia individuales y de grupo
- Extractores de leche
- Grupos de apoyo
- Consejeros de lactancia materna
- Remisiones a expertos en lactancia

El personal de WIC estará encantado de responder sus preguntas. Hay muchos motivos para amamantar y WIC está aquí para usted.



# Conozca el ABC del Sueño Seguro

## A solas. Boca arriba. Cuna.



Dé a los bebés su propio espacio para dormir en su habitación, separado de su cama.



Use una superficie para dormir firme, plana y nivelada, cubierta solo por una sábana ajustable.



Quite todo del área para dormir del bebé, excepto una sábana ajustable para cubrir el colchón.

No se permiten objetos, juguetes u otros artículos.



Ponga una manta por encima para mantener al bebé abrigado sin mantas en el área para dormir.

Asegúrese de que la cabeza y la cara del bebé estén siempre descubiertas durante el sueño.



Ponga a los bebés boca arriba para dormir, para las siestas y por la noche.



Los sofás y sillones no son seguros para que el bebé duerma solo, con personas o con mascotas.



Vea un video sobre el sueño seguro.







**Florida WIC**  
800-342-3556  
FloridaWIC.org

Esta institución es un proveedor  
de igualdad de oportunidades.

