

¡Coma bien para sentirse bien!



Cantidad diaria

Tortillas, panes, granos y cereales

7 a 9 de estas opciones

- Pan, tortillas, bolillos, panqués, hotcakes – 1
 - Bagel, English muffin – 1/2
 - Cereal – 1 taza
 - Fideos, arroz, cereal cocido – 1/2 taza
 - Galletas saladas – 4
- Coma más alimentos de grano integral (como pan de trigo integral, avena, tortillas de maíz, arroz oscuro).



Verduras

3 tazas de estas opciones

- Verduras cocidas
 - Verduras crudas
- Coma verduras anaranjadas o de color verde oscuro todos los días, como zanahorias, brócoli, espinacas, camotes o calabaza.



Frutas

2 tazas de estas opciones

- Frutas frescas
 - Frutas enlatadas o congeladas
 - Jugo – 3/4 de taza
- Coma una fruta con mucha vitamina C todos los días, como naranja, fresas, melón, mango, papaya o jugos WIC (nada más 1 porción de jugo).



Productos de la leche

3 a 4* de estas opciones

*4 para adolescentes

- Leche – 1 taza
 - Queso – 1 1/2 onzas
 - Requesón – 2 tazas
 - Yogur, pudín o flan de leche – 1 taza
 - Helado, helado de yogur – 1 1/2 tazas
- Escoja más productos de leche descremada o baja en grasa.



Alimentos con proteína

6 de estas opciones

- Proteína de animal**
- Carne, pollo, pavo, pescado – 1 onza
 - Huevo – 1
- Proteína de vegetal**
- Frijoles o lentejas – 1/4 de taza
 - Crema de cacahuete – 1 cucharada
- Coma alimentos con proteína de vegetal todos los días.



Grasas, aceites y dulces

De vez en cuando, puede comer estos alimentos.



¡Dele a su bebé un comienzo saludable!

¡Cuide a usted, y dele a su bebé un comienzo saludable!



Departamento de Salud Pública de California,
Programa de WIC de California
Esta institución es un proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 #910036 Rev 04/15



Haga que éste sea un tiempo feliz y saludable.



¿Cuánto peso aumentaré durante mi embarazo?

La mayoría de las mujeres deben aumentar entre 25 y 35 libras. Si estaba muy delgada al embarazarse, deberá aumentar un poco más de peso. Si estaba pasada de peso al embarazarse, deberá aumentar un poco menos.

Probablemente su bebé pesará entre 6 y 9 libras. Y usted deberá aumentar algún peso adicional para ayudar a crecer a su bebé.

Durante los primeros meses, es probable que sólo aumente unas pocas libras. Luego aumentará más rápidamente a medida que crezca su bebé. Durante los últimos 6 meses, aumentar alrededor de una libra de peso por semana está bien.

- 1 1/2 libras pechos/senos
- 1 1/2 libras matriz
- 1 1/2 libras placenta
- 3 libras sangre y líquidos
- 7 1/2 libras bebé
- 10 libras grasa y músculo adicionales de la madre



¿Puedo hacer ejercicio mientras estoy embarazada?

Hable con su médico acerca de qué clase de ejercicio es bueno para usted. Caminar o hacer otro ejercicio suave le ayudará a sentirse bien. Piense en un lugar seguro, como un parque o un centro comercial, donde pueda salir a caminar. Trate de caminar todos los días.



¿Con quién puedo hablar si tengo preguntas acerca de mi embarazo?

Asista a sus citas médicas. Su doctor contestará las preguntas que tenga. También escuchará los latidos del corazón de su bebé y se asegurará de que usted y su bebé estén bien. También, las consejeras de WIC estarán allí para contestar sus preguntas.

¿Puedo fumar y tomar bebidas con alcohol mientras estoy embarazada?

Los cigarrillos, las drogas y el alcohol (incluso la cerveza o el vino) pueden hacerle daño a su bebé. Si necesita ayuda para dejar de fumar, beber o usar drogas, pida ayuda a su médico o las consejeras de WIC. Una taza de café al día está bien.

Pregúntele a su médico antes de tomar cualquier medicina, incluso aspirina.

Estoy pensando en darle pecho a mi bebé, pero no sé mucho sobre esto.

Mientras está embarazada, aprenda más acerca de dar pecho. ¡Las consejeras de WIC pueden darle información y ayuda! La leche materna es lo mejor para su bebé. Dar pecho ayudará a su bebé a mantenerse sano. ¡Incluso puede ayudar a que su cuerpo vuelva a quedar en forma!



Parece que tener un bebé sano exige mucho trabajo. ¿Cómo puedo hacerlo todo?

Haga lo que pueda. Haga los cambios poco a poco. Usted **puede** ayudar en el desarrollo de su bebé. También cuídese usted. ¡Los bebés necesitan mamás fuertes y saludables!