



¡Estoy embarazada!

WIC está aquí para apoyarte, responder a tus preguntas y darte consejos de alimentación y nutrición para tener un embarazo saludable.

Índice . . .

4 Dale a tu bebé un comienzo sano

¿Por qué es tan importante realizar actividad física?

6 Mi embarazo semana por semana

Consejos para ayudar a evitar malestares en el embarazo

10 Aumentar de peso de forma saludable

¿Qué pasa si aumento demasiado de peso?

¿A dónde va todo mi peso?

Consejos para no aumentar de peso tan rápido

Consejos para aumentar más de peso

14 Comer bien

Come bien para sentirte bien todos los días

Ejemplo de comidas para un día

¡Sirve recetas deliciosas!

Come pescado, ¡es bueno!

¿Cómo puedo comer pescado de manera segura?

El hierro es importante

Alimentos que debes limitar o evitar

29 Protégete y protege a tu bebé

Vacúnate

Evita consumir alcohol, drogas y tabaco

Obtén cuidado dental

32 Dar pecho





“WIC ha hecho más por mí en los primeros 5 años de mi vida como madre de lo que pudiera expresar. Desde ayudarme a dar pecho y a unirme al grupo de mamás en donde he hecho grandes amistades, enjugar mis lágrimas durante mi aborto natural y encontrar recursos para ayudar al desarrollo de Tucker, hasta acompañarme en el caos durante mi embarazo de Forest y llenar mi alacena con alimentos en tiempos difíciles. Las mujeres que trabajan para WIC se convirtieron en mis mamás cuando ella se mudó.

“Gracias a WIC por ayudarme a ser un éxito como mamá. Es necesario todo un pueblo para criar a una madre. Gracias a WIC, soy una madre paciente y una mujer empoderada. Me siento bendecida de contar con WIC. Me han dado algo para devolver el favor. WIC no me dio la mano, me dio el impulso para alcanzar el éxito y ser independiente y próspera como madre.”

— *Shasta County WIC*

Dale a tu bebé un comienzo sano

Si te cuidas ahora, es más probable que tengas un bebé sano y menos propenso a tener problemas durante el trabajo de parto y el parto.

No lo olvides:

- Asiste a todas tus citas prenatales.
- Sigue los consejos de tu profesional de servicios médicos.
- Relájate cada vez que puedas.
- Obtén ayuda de tus amigos y familiares mientras te preparas para tu bebé.
- ¡Toma tu vitamina prenatal todos los días!
- Realiza actividad física.



¿Por qué es tan importante realizar actividad física?

Realizar actividad física y ejercitarte te puede ayudar a sentirte con energía y puede facilitar el parto. El ejercicio te puede ayudar ahora con las molestias y dolores del cuerpo, y te ayudará a perder peso después del parto. La actividad física también puede disminuir el riesgo de diabetes y alta presión de la sangre durante el embarazo.

Trata de caminar, estirarte, nadar y jugar con tus hijos o mascotas. Pregunta a tu profesional de servicios médicos sobre el ejercicio durante el embarazo.



Mi embarazo semana por semana

El embarazo es un momento emocionante; ¡tú y tu bebé crecerán mucho en los siguientes meses! Este cronograma te brinda una idea de lo que puede suceder durante tu embarazo.

Cada embarazo es diferente. Si tienes preguntas, habla con tu consejero de WIC o con tu profesional de servicios médicos.

Mi primer trimestre

(semanas 1 a 12)

Las primeras semanas de embarazo pueden ser un torbellino de emociones y cambios en tu cuerpo.

- Emocional: llorar más fácilmente, más sensible
- Estreñimiento
- Sentirse cansada
- Náuseas matutinas

Sobre tu bebé:



A las 4 semanas:

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




A las 8 semanas:

- Se forman todos los órganos importantes y las estructuras corporales externas
- El corazón late de forma regular
- Crecen los brazos, las piernas y los dedos, y se forman los ojos



A las 12 semanas:

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



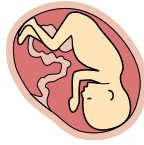
Mi segundo trimestre

(semanas 13 a 28)

Muchas mujeres tienen más energía durante el segundo trimestre.

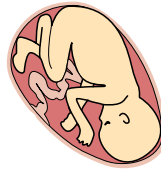
- Tienen más apetito
- Se cansan menos
- Tienen menos náuseas matutinas
- Sienten al bebé moverse
- El vientre comienza a crecer
- Un poco de hinchazón en los tobillos, calambres en las piernas y dolor de espalda

Sobre tu bebé:



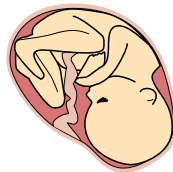
A las 16 semanas:

- El bebé hace movimientos de succión
- El bebé mide entre 4 y 5 pulgadas y pesa casi 3 onzas and weighs almost 3 ounces



A las 20 semanas:

- El bebé es más activo
- Se forman las cejas, pestañas y uñas
- El bebé puede escuchar y tragar



A las 24 semanas:

- El cabello comienza a crecer en la cabeza del bebé
- El bebé se duerme y despierta de forma regular
- El bebé mide aproximadamente 12 pulgadas de largo y pesa aproximadamente 1 ½ libras



Mi tercer trimestre

(semanas 29 a 40)

¡Ya pronto vas a conocer a tu bebé!

- Se siente mucho movimiento del bebé
- Falta de aliento
- Acidez
- Es más difícil dormir

Sobre tu bebé:



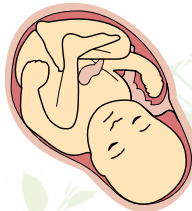
A las 32 semanas:

- Los huesos están totalmente formados
- Las patadas del bebé son fuertes
- Abre y cierra los ojos
- El bebé aumenta de peso rápidamente
- El bebé pesa entre 4 y 4 ½ libras



A las 36 semanas:

- El bebé está creciendo
- El bebé mide entre 16 y 19 pulgadas de largo y pesa entre 6 y 6 ½ libras



De las 37 a las 40 semanas:

- Cerca de la fecha en la que esperas a tu bebé, es posible que se ponga de cabeza para el nacimiento

Consejos para ayudar a evitar malestares en el embarazo

Náuseas

- Come poco y frecuentemente
- Trata de comer galletas saladas o cereal seco
- Evita los alimentos grasosos y fritos
- Come bocadillos altos en proteínas durante el día
- Come fruta o toma jugos ácidos

Acidez

- Come poco y frecuentemente
- Espera aproximadamente 30 minutos después de comer para acostarte
- Evita o limita los alimentos picantes, grasosos, ácidos y fritos
- Camina, realizar actividad física puede ayudarte

Estreñimiento

- Escoge alimentos con mayor contenido de fibra
- Toma mucha agua y líquidos. El jugo de ciruela ayuda mucho
- Realiza actividad física todos los días
- Come alimentos y bocadillos regularmente



Aumentar de peso de forma saludable

Tu bebé depende de que aumentes de peso sanamente durante el embarazo. Aumentar el peso correcto ayudará a tu bebé a crecer fuerte, te ayudará a tener un mejor parto y a recuperar con mayor facilidad el peso que tenías antes del embarazo.

La cantidad de peso que se debe aumentar es diferente en cada embarazo. Tu peso antes del embarazo, el número de bebés que vas a tener y las condiciones médicas pueden afectar la cantidad de aumento recomendable para ti.

Peso antes del embarazo	Aumento de peso recomendado
Por debajo del peso apropiado	De 28 a 40 libras
Peso normal	De 25 a 35 libras
Sobrepeso	De 15 a 25 libras
Obesidad	De 11 a 20 libras

Al principio, el aumento de peso es lento, quizá sólo aumentes de una a cinco libras en los primeros tres meses de embarazo. Puedes esperar aumentar una libra a la semana en los últimos seis meses de embarazo, hasta que llegue tu bebé.



¿Qué pasa si aumento demasiado de peso?

Un gran aumento de peso durante el embarazo puede provocar: alta presión de la sangre, diabetes, parto prematuro (bebé prematuro), un bebé muy grande, necesidad de cesárea y mucho peso extra por perder después del parto.



¿A dónde va todo mi peso?

Además de tu vientre, habrás notado que el resto de tu cuerpo está cambiando. El aumento de peso durante el embarazo no se debe sólo al bebé. Todo tu cuerpo cambiará para ayudar al crecimiento del bebé.

Sangre: 4 libras

Fluidos corporales: 4 libras

Reservas adicionales de músculo y grasa de la madre: 7 libras

Pechos: 2 libras

Bebé: 7 ½ libras

Placenta: 1 ½ libras

Útero: 2 libras

Líquido amniótico: 2 libras



Consejos para no aumentar de peso tan rápido:

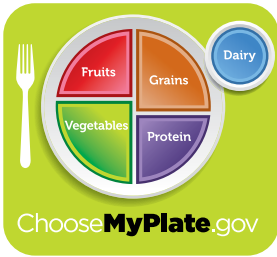
- Come más frutas y verduras frescas.
- Come menos “extras” como azúcares añadidos y grasas sólidas en alimentos como sodas, postres, alimentos fritos, leche entera y carnes grasas.
- Come despacio y toma tiempo para disfrutar tu comida. Apaga el televisor.
- Habla con tu profesional de servicios médicos sobre el aumento en la actividad física. La mayoría de las mujeres pueden continuar su actividad física durante el embarazo.

Consejos para aumentar más de peso:

- Come 2 o 3 bocadillos saludables entre comidas.
- A tus alimentos y bocadillos, agrega alimentos ricos en nutrientes y calorías como aguacate, nueces, frutas desecadas y crema de cacahuate.



Comer bien



Es importante comer una variedad de alimentos para ofrecerle a tu bebé el mejor comienzo posible y ayudarte a sentirte lo mejor posible.

Muchas mujeres piensan que necesitan comer mucho más porque

comen por dos. ¡Eso no es cierto! Simplemente incluye una variedad de alimentos en tu dieta, como frutas, verduras, granos integrales, proteína y lácteos.

**¡Come bien
para sentirte bien
todos los días!**





Verduras

2, 3 o más de las siguientes opciones:

- 1 taza de verduras frescas
- 1 taza de verduras congeladas o enlatadas
- 2 tazas de verduras crudas o de hoja

Escoge una variedad de verduras coloridas. Asegúrate de incluir verduras de color verde oscuro, rojo y anaranjado como zanahorias, brócoli, espinaca, pimiento rojo y verde, col rizada, camote o calabacín.



Fruta

2 de las siguientes opciones:

- 1 taza de fruta fresca
- 1 taza de fruta congelada o enlatada sin endulzantes

Concéntrate en las frutas enteras. Come una fruta con vitamina C todos los días, como naranja, fresa, melón, mango y papaya.





Granos, pan y cereales

De 6 a 8 de las siguientes opciones:

- 1 rebanada de pan
- 1 tortilla pequeña
- 1 taza de cereal listo para consumir
- 4 galletas saladas
- ½ taza de cereal cocinado, fideos, arroz



Busca cereales integrales enriquecidos con hierro y ácido fólico. Escoge en su mayoría alimentos con granos integrales, como pan de 100% trigo integral, galletas saladas de grano integral, arroz integral, avena cortada, pasta de grano integral y tortillas de trigo integral o de maíz.



Alimentos con proteína

De 6 a 7 de las siguientes opciones:

Proteína animal

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

Proteína vegetal

- ¼ de taza de frijoles, chícharos o lentejas cocidos
- 1 cucharada de crema de cacahuete
- ¼ taza de tofu
- ½ onza de nueces o semillas

Varía tu rutina de proteína para incluir muchos alimentos ricos en proteínas.





Productos lácteos

De 3 a 4 de las siguientes opciones (4 para adolescentes):

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

Escoge sobre todo productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Son ricos en el mineral llamado calcio.



Toma bebidas y come alimentos con menos cafeína y azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas.



¡Recuerda incluir actividad física!

Ejemplo de comidas para un día

Este es un ejemplo de menú para darte ideas. Encuentra tu estilo de comida saludable completando las líneas en blanco.

Ejemplo de menú:



Mañana

Cereal frío

1 taza de cereal integral listo para consumir

1 taza de leche

1 rebanada de pan integral tostado

1 cucharada de crema de cacahuete

1 plátano pequeño

Agua

Bocadillo

1 tortilla de trigo integral

1 ½ onzas de queso

Agua

Mi menú:



Mañana

Bocadillo

Ejemplo de menú:



Mediodía

Sándwich de atún o de salmón rosado

2 rebanadas de pan de 100% trigo integral

2 onzas de atún en trozos bajo en calorías o salmón rosado en lata

1 cucharada de apio picado

1 cucharada de mayonesa

½ taza de lechuga picada

1 naranja mediana u otra fruta mediana de estación

1 taza de leche

1 huevo duro

Bocadillo

6 galletas saladas de grano integral

1 taza de palitos de verduras

Agua

Mi menú:



Mediodía

Bocadillo

Ejemplo de menú:



Pollo asado

3 onzas de pechuga de pollo cocinada

1 camote grande, asado

1 cucharadita de mantequilla

2 tazas de lechuga

1 cucharada de aderezo de aceite y vinagre

1 taza de leche



3 tazas de palomitas bajas en calorías

Agua

Mi menú:



¡Sirve recetas
deliciosas!



Delicioso licuado verde

Porciones: 2 a 3

Ingredientes

- 1 taza de col rizada o espinaca
- 1 plátano, mediano
- 1 taza de leche baja en calorías o leche de soya
- 1 taza de yogur sin sabores añadidos
- 1 manzana, mediana (sin centro y rebanada)
- 1 taza de fruta congelada
- 1 cucharada de linaza, (opcional)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de semillas de chía, (opcional)

Preparación

1. En una licuadora, licua la col rizada o la espinaca con el líquido de tu elección.
2. Agrega el resto de los ingredientes, licua después de agregar cada uno.
3. Sirve y disfrútalo frío.
4. Reserva el resto del licuado en el refrigerador para que lo consumas ese día o al día siguiente. Tómallo en las siguientes 24 horas.

Fuente: Adaptado de What's Cooking? USDA Mixing Bowl



Aguacate, arroz y frijoles

Porciones: 4

Tiempo: 50 minutos

Ingredientes

- 2 latas de frijoles bajos en sodio, escurridos y secos*
- 1 taza de arroz integral
- 2 aguacates

Rico en fibra

Preparation

1. Hierva 2 tazas de agua con $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal (opcional). Mezcla con el arroz. Cubre y cocina a fuego lento hasta que se absorbe el agua, aproximadamente 45 minutos, o cocina el arroz en una arrocera.
2. Calienta los frijoles a fuego lento en una sartén pequeña o en el horno de microondas. Agrega pimienta negra, comino molido u otra especia que gustes.
3. Corta los aguacates en rebanadas o en cuadros pequeños.
4. Sirve el arroz con frijoles y acompaña con pedazos de aguacate.
5. *Sustituye con $3 \frac{1}{2}$ tazas de frijoles secos cocidos, si lo deseas.

Fuente: Eatfresh.org, receta original de Leah's Pantry

Pollo al romero y limón con verduras

Porciones: 4
Tiempo: 35 minutos

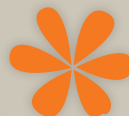
Ingredientes

- ½ libra de papas rojas pequeñas, en cubos
- 1 ½ tazas de zanahorias miniatura
- 1 taza de ejotes, cortados
- 2 pechugas de pollo sin piel, sin hueso a la mitad
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ de taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de romero fresco, picado (o 1 cucharadita de romero seco)
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida

Preparación

1. En una cacerola mediana, hierva 8 tazas de agua.
2. Agrega las papas, las zanahorias y los ejotes, y cocina hasta que las papas estén suaves, o aproximadamente 5 minutos. Escurre y déjalas aparte.
3. Corta las pechugas de pollo a la mitad. En un sartén mediano, pon aceite de oliva y las pechugas de pollo; cocina a fuego medio durante 5 minutos, de cada lado.
4. Agrega las papas, las zanahorias, los ejotes y el resto de los ingredientes a la sartén.
5. Cocina a fuego lento durante 5 minutos más o hasta que el pollo esté completamente cocido. Sirve.

Fuente: Eatfresh.org,
receta original de
cdph.ca.gov



Come pescado, ¡es bueno!



El pescado es nutritivo y la mayoría es seguro de comer.

- El pescado tiene proteína y grasas saludables, llamadas omega 3, que no se encuentran en otras carnes.
- Algunos pescados pueden contener mercurio. Demasiado mercurio en tu dieta puede ser dañino. Es mejor comer pescado con bajo contenido de mercurio.

Camarones y repollo chino

Porciones: 4

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

- 3** cucharadas de aceite vegetal
- 2** cucharaditas de pimienta roja machacado o en hojuelas (opcional)
- 4** dientes de ajo, picados
- 2** pulgadas de raíz de jengibre, pelada y rallada
- ½** libra de champiñones café, en rebanadas
- 1** repollo chino, cortado en piezas de 3"
- 1** cuarto de galón de caldo pollo bajo en sodio
- 1** taza de agua o jugo de almeja
- 1** libra de camarones medianos pelados y desvenados (o sustitúyalo con tofu o pollo en cubos)
- 8** onzas de vermicelli (espagueti delgado)
- 4** cebollas verdes cortadas en trozos de 3", en tiras delgadas, a lo largo

Preparación

1. En una olla sopera, calienta el aceite, la pimienta roja molida, el ajo, el jengibre, los champiñones y el repollo chino.
2. Añade el caldo de pollo y el agua o jugo de almeja. Cubre y espera a que hierva.
3. Agrega los camarones y los vermicelli: cocina durante 3 minutos.
4. Sirve espolvoreado con cebolla verde.

Fuente: Eatfresh.org, receta original de UC Cooperative Extension Fresno



¿Cómo puedo comer pescado de manera segura?

- Disfruta el pescado 2 o 3 veces a la semana, aproximadamente de 8 a 12 onzas en total. Escoge pescado bajo en mercurio como bagre, bacalao, atún en trozos bajo en calorías (enlatado), caballa (no caballa gigante), salmón, sardinas, camarones, tilapia, trucha.
- Limita el atún "blanco" a 6 onzas o menos por semana. El atún blanco tiene más mercurio que el atún en trozos bajo en calorías.

Evita el tiburón, pez espada, blanquillo o caballa gigante. Estos son los pescados con mayor contenido de mercurio y pueden dañar a tu bebé.



El hierro es importante

Todos necesitamos hierro para tener sangre saludable. Si la sangre no tiene el hierro suficiente, te puedes sentir cansada y débil, y te puedes enfermar fácilmente.

Algunas fuentes de hierro incluyen:

- Carne: hígado, carne de res, pavo, pollo, pescado y cerdo
- Cereales enriquecidos
- Frijoles, chícharos desecados
- Jugo de ciruela
- Huevo



Come de 2 a 3 alimentos altos en hierro todos los días. Asegúrate de tomar la vitamina prenatal y cualquier otra pastilla de hierro que te recomiende tu profesional de servicios médicos.



¡Alimentos que debes limitar o evitar!

Las mujeres embarazadas deben limitar o evitar algunos alimentos porque pueden contener gérmenes dañinos:

- No bebas leche, queso o jugos crudos o que no estén pasteurizados. Esto incluye al queso blanco hecho en casa, queso fresco y panela.
- No comas carne, huevo o pescado crudos o poco cocidos. Esto incluye sushi y carne para untar como patés.
- Siempre calienta bien las salchichas y los embutidos.



Protégete y protege a tu bebé

Vacúnate

¿Sabías que...? Vacunarte mientras estás embarazada es seguro y ayuda a proteger a tu bebé.

Make sure you get a:

- Vacunarte contra la gripe a más tardar a finales de octubre. Si no lo hiciste, ¡hazlo ahora!
- Vacunarte contra la tos ferina (Tdap) lo más pronto posible durante el tercer trimestre de cada embarazo.

La gripe y la tos ferina pueden ser muy peligrosas para tu bebé. Vacúnate en el consultorio de tu médico o llama a los servicios para miembros de tu plan de salud para encontrar una farmacia u otro lugar al que puedas acudir.



Evita consumir alcohol, drogas y tabaco

Cuando estás embarazada, no es seguro tomar cualquier cantidad de alcohol. Consumir alcohol puede dañar el cerebro de tu bebé y causar problemas de aprendizaje a largo plazo.

Consumir cualquier droga ilícita o medicamento recetado que no sea tuyo puede dañarte a ti y a tu bebé. Asegúrate de informar a tu profesional de servicios médicos tan pronto pienses que estás embarazada.

Evita consumir productos de tabaco como cigarros o cigarros electrónicos. También evita respirar el humo de segunda mano o el aerosol (vapor) de los cigarros electrónicos. El humo del cigarro es dañino y puede causar problemas de salud, incluido parto prematuro y defectos congénitos. La mejor opción es dejar de consumir tabaco. Si necesitas ayuda para dejar de fumar, habla con tu profesional de servicios médicos o con tu consejero de WIC.

No se sabe que sea seguro consumir ninguna cantidad de marihuana durante el embarazo. Respirar el humo de la marihuana es malo para ti y para tu bebé. La marihuana que pasa a tu bebé durante el embarazo puede provocar bajo peso al nacer y problemas de salud, en particular durante el primer año de vida de tu bebé.



Obtén cuidado dental

Es importante para ti y para tu bebé que cuides tu boca mientras estás embarazada. La enfermedad periodontal puede hacer que tu bebé sea prematuro o pequeño. El cepillado y los exámenes y tratamientos dentales te ayudarán a que tú y tu bebé estén sanos.

Mientras estás embarazada:

- Cepíllate los dientes con un cepillo suave y pasta de dientes con fluoruro, dos veces al día.
- Hazte exámenes dentales. Es seguro obtener cuidado dental cuando estás embarazada.
- Dile al personal que estás embarazada y la fecha en la que esperas a tu bebé.



¿Que tal dar pecho?

Es un momento excelente para comenzar a pensar cómo quieres alimentar a tu bebé. Pregunta a una amiga o familiar que haya dado pecho cómo fue su experiencia. ¿Qué le pareció desafiante? ¿Qué le gustó?

WIC fomenta la lactancia.

Te brindamos apoyo e información durante el embarazo y después del nacimiento del bebé. El apoyo de WIC se da de distintas formas y varía según la ubicación. Los servicios pueden incluir:

- Clases individuales o en grupo sobre cómo dar pecho
- Sacaleches
- Grupos de apoyo
- Consejeras de lactancia
- Remisiones a expertas de lactancia

Tu consejero de WIC está a tu disposición para responder tus preguntas. Existen muchas razones para dar pecho, y WIC está aquí para ti.



**California Department of Public Health,
California WIC Program**
This institution is an equal opportunity provider.

1-888-942-9675 | MyFamily.WIC.ca.gov

Rev 01/21

