

Dónde sube su peso

Sangre	3 libras
Senos	2 libras
Matriz	2 libras
Bebé	7,5 libras
Placenta	1,5 libras
Líquido amniótico	2 libras
Grasa y proteína	7 libras
Retención de líquidos	4 libras

Tener actividad física

A menos que su médico le recomiende no tener actividad física, incluya 2 ½ horas semanales de actividad física, tales como una caminata enérgica, baile, cuidado de jardín, o natación.

La actividad se puede realizar durante al menos 10 minutos por vez, y preferiblemente a lo largo de toda la semana. Evite actividades que conlleven un alto riesgo de caídas o lesiones.



El total de peso que debería aumentar depende de su peso antes de quedar embarazada.

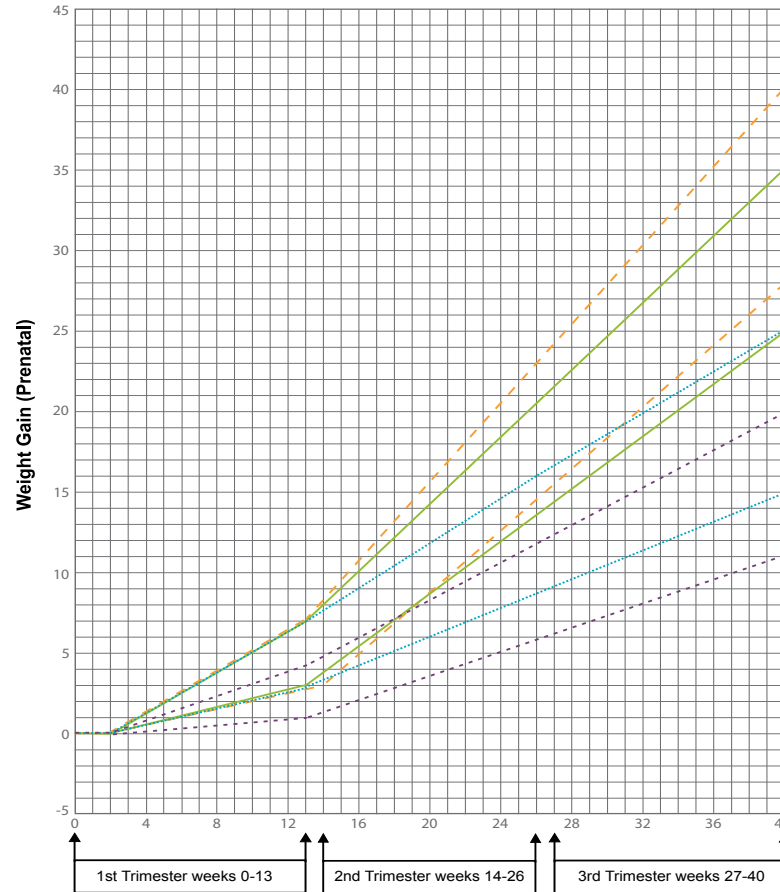
FECHA DE HOY:

PESO ANTES DEL EMBARAZO:

ALTURA: **BMI:**

AUMENTO DE PESO RECOMENDADO:

Prenatal Weight Gain Chart

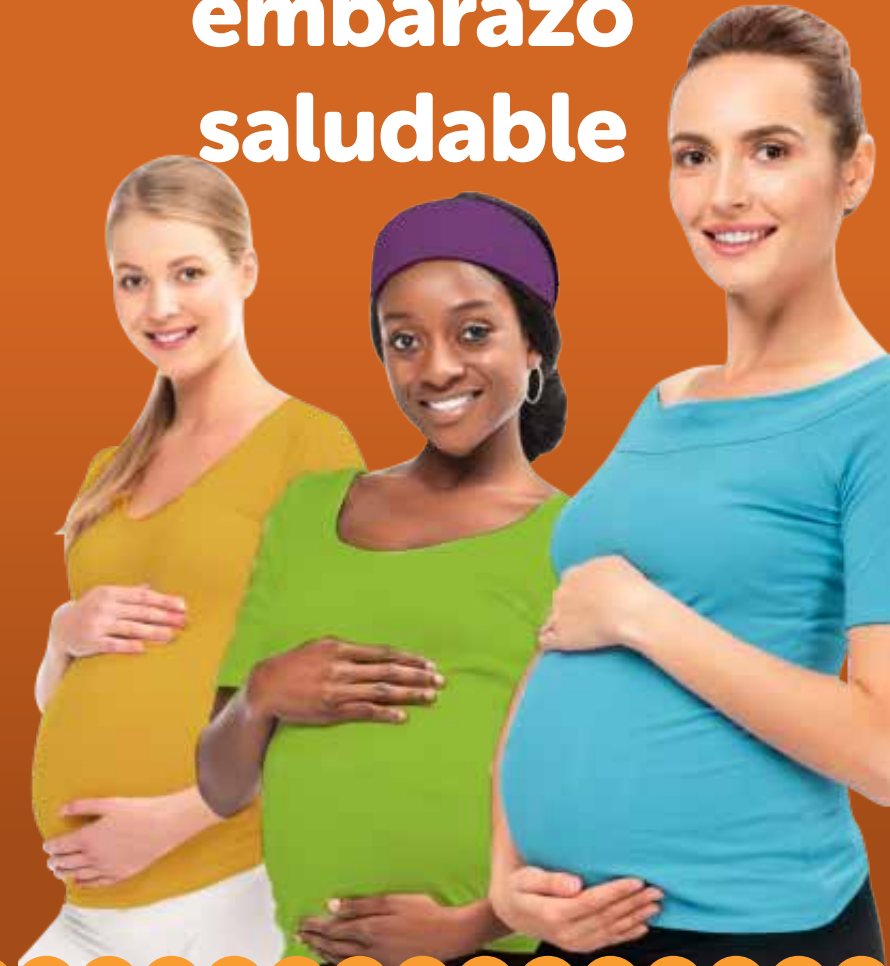


Recommended Weight Gain - Circle			
Underweight	20 - 40 lbs	High Under	Low Under
Normal weight	25 - 35 lbs	High Normal	Low Normal
Over weight	15 - 25 lbs	High Over	Low Over
Obese	11 - 20 lbs	High Obese	Low Obese



ML-025699 4/19

Consejos para un embarazo saludable



Elegir comidas saludables, junto con actividad física frecuente ayudará a alimentar el crecimiento de su hijo y la mantendrá saludable a usted durante el embarazo.



Nutrientes extras que necesita su bebé

Ácido fólico

El ácido fólico es una vitamina B necesaria para producir nuevas células. Como su cuerpo produce nuevas células todos los días para la sangre, la piel, el cabello, las uñas y el bebé durante el embarazo, es vital tomar un mínimo de 400 mcg por día. Los alimentos fuentes de ácido fólico incluyen verduras de color verde oscuro, frutas cítricas y jugos y granos. Muchos granos, tales como panes, cereales, arroz y pasta, tienen adición de ácido fólico. Verifique para asegurarse de que su vitamina prenatal tenga al menos 600 mcg.

Hierro

El hierro ayuda a llevar oxígeno a sus células y a las células de su bebé. Usted necesita un mínimo de 27 mg por día. Buenas fuentes de hierro incluyen las carnes rojas, los huevos, las verduras de color verde oscuro, el brócoli, los granos secos y la mantequilla de maní. Los cereales WIC contienen hierro añadido. Los alimentos ricos en vitamina C, tales como las frutas frescas como la naranja, el kiwi, las fresas, el melón, los pimientos verdes y rojos, los tomates, el jugo de verduras, o el jugo 100% de naranja, ayudan a su cuerpo a usar mejor el hierro contenido en los alimentos. Los ingredientes de la cafeína que se encuentra en el café, los té, las sodas y el chocolate, evitan que el cuerpo use todo el hierro que consume.

Calcio

Se necesita calcio adicional para tener huesos y dientes saludables para usted y su bebé. La leche, el yogur, el pudín y el queso con bajo contenido en grasa son excelentes fuentes de calcio. Algunos cereales y jugos tienen adición de calcio.

Vitamina D

La vitamina D es necesaria para tener huesos saludables, crecimiento celular, y un sistema inmunológico saludable. Nuevas investigaciones sugieren que puede prevenir partos prematuros. Entre las fuentes se encuentra el salmón, el atún, la leche, cereales WIC y jugo de naranja fortificado.

Vacunaciones

Todas las mujeres embarazadas deberían recibir la vacuna Tdap en el tercer trimestre para prevenir la tos ferina en el bebé y la madre.

Si está embarazada durante la temporada de la influenza, asegúrese de recibir la vacuna contra la influenza para protegerse usted y a su bebé nonato.

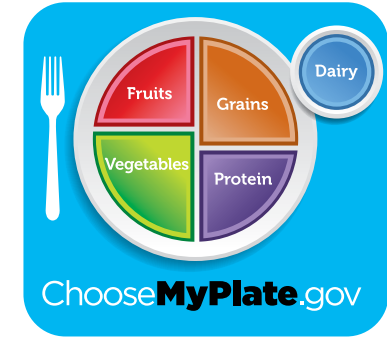
Grupos de alimentos	1er trimestre	2º y 3er trimestre	Qué cuenta como una porción
Frutas	2 tazas	2 tazas	1 taza de fruta o jugo 100% ½ taza de fruta deshidratada
Verduras	2 tazas	3 tazas	1 taza de verduras crudas o cocidas y jugos 2 tazas de verdura de hoja cruda
Granos	6 onzas	8 onzas	1 tajada de pan 1 onza de cereal listo para consumir ½ taza de pasta o arroz cocinados
Proteína	5 ½ onzas	6 ½ onzas	1 onza de carne magra, de aves de corral o comida de mar ¼ de taza de frijoles cocidos ¼ de taza de nueces 1 cucharada de mantequilla de maní 1 huevo
Lácteos	3 tazas	3 tazas	1 taza de leche 8 onzas de yogurt 1 ½ onza de queso natural 2 onzas de queso procesado

Obtenga una lista de verificación de comidas diarias para madres, diseñada solo para usted. Ingrese a ChooseMyPlate.gov/Checklist

Menú de muestra				
Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena
Cereal WIC Leche sin grasa Banana	Mantequilla de maní y galletas	Emparedado de ensalada de huevo con pan de trigo Tomates rebanados Trozos de naranja	8 onzas de yogurt	4 a 6 onzas de pechuga de pollo Patata dulce horneada 1 taza de col rizada Pan de maíz 1 taza de leche

Encuentre su estilo de alimentación saludable

Elija una variedad de alimentos y bebidas para crear su propio estilo de alimentación. Incluya alimentos de todos los grupos.



Elija alimentos saludables:

- Haga que la mitad de su plato sean frutas y verduras
- Haga que al menos la mitad de los granos que come sean integrales.
- Cambie a leche, yogur o queso bajos en grasa y sin grasa.
- Varíe su rutina de proteínas. Elija comida de mar, carne magra, aves de corral, huevos, frijoles y habas, nueces y semillas.
- Use las etiquetas de factores de nutrición y de la lista de ingredientes para limitar elementos con alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos.
- Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.

Seguridad alimenticia

- Protéjase usted y su bebé practicando el manejo seguro de los alimentos. Ingrese a www.fightbac.org para obtener más información respecto a mantener seguros los alimentos.
- Caliente todos los alimentos y los embutidos hasta que emitan vapor.
- Evite quesos suaves.
- Evite consumir alimentos vencidos.
- Lávese las manos a menudo, en especial después de tocar tierra, arena, carne cruda, o verduras sin lavar.
- No coma blanquillo, tiburón, pez espada ni rey caballa porque éstos tienen alto contenido de mercurio.