Aumento de peso durante el embarazo:

- Durante el embarazo, aumente de peso paulatinamente
- La cantidad total de peso que se debería aumentar durante el embarazo depende de su peso antes del embarazo:
- Una mujer saludable que tenía un peso saludable antes del embarazo debería aumentar de 25 a 35 libras durante el embarazo.
  - de 2 a 4 libras durante los primeros tres meses
  - de 3 a 4 libras al mes del cuarto al noveno mes del embarazo.
- Las recomendaciones son distintas para las mujeres que tienen bajo peso o sobrepeso. Pregúntele a su doctor o proveedor de cuidado médico cuál es el aumento de peso adecuado para usted.

Formas de controlar el peso durante o después del embarazo:

Coma menos "extras." Éstas son los alimentos con alto contenido de grasa o azúcar. Algunos ejemplos son:

- Sodas y leche entera
- Dulces y postres
- Alimentos fritos o comida rápida
- Salchichas o tocino
- Carnes con grasa
- Bísquets

Aumentar su actividad física es otra forma de controlar el aumento de peso. Caminar o nadar 30 minutos diariamente es una buena manera de quemar las calorías extras. Asegúrese de consultar con su doctor antes de hacer cualquier actividad física.

Después del nacimiento de su bebé, espere por lo menos seis semanas antes de empezar a hacer ejercicio. Y además, asegúrese que su doctor dice que no hay ningún problema.

La seguridad de la comida durante el embarazo y la lactancia:

Proteja la salud de usted y de su bebé siguiendo las normas de manipulación segura de alimentos. Hay muchos riesgos para la salud cuando los alimentos no se preparan en la forma debida. Véase la tabla a continuación para los detalles respecto a los riesgos comunes.

Riesgo para la salud	¿Dónde se encuentra?	¿Cómo evitarlo?
Listeria: Unas bacterias que pueden causar que el bebé nazca muerto o que nazca prematuro, o pueden causar una enfermedad grave o la muerte de su recién nacido.	En carne cruda, leche y productos lácteos no pasteurizados, fiambres, perros calientes y quesos blandos.	· Caliente todos los alimentos y los fiambres hasta que estén bien calientes. · Asegúrese de que la etiqueta dice "Fabricado con leche pasteurizada." · No coma alimentos después de la fecha de vencimiento
Toxoplasma: Un parásito que puede causar una infección que puede ser transmitida al bebé.	En carnes crudas; frutas y verduras sin lavar; las heces de animales pequeños.	· Lávese las manos después de tocar tierra, arena, carne cruda, o verduras sin lavar. · Antes de comerlas, lave y pele todas las frutas y verduras. · Pídale a otra persona que limpie la caja de arena o la jaula de los animales. O póngase guantes si usted es quien las limpia.
Mercurio: Un metal tóxico que podría ser nocivo para su embarazo o para su bebé.	En pescado	· No coma tiburón, pez espada, caballa real o blanquillo (tilefish). · Limite la cantidad de atún "blanco" albacora a 6 onzas por semana. · Coma hasta 12 onzas de camarones, atún claro enlatado, salmón, abadejo (pollock) o bagre (catfish).

D H E C
PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health and Environmental Control

WIC
Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

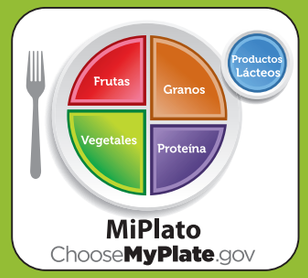
www.scdhec.gov/wic

ML-025496 4/16

MiPlato

Choose MyPlate

para embarazadas, lactantes y que han dado a luz



Cantidades diarias durante y después del embarazo

Necesidades diarias para mujeres:	**Grupo de granos** La mitad deberían ser granos integrales	**Grupo de verduras** Coma una variedad de verduras	**Grupo de frutas** Coma una variedad de frutas	**Grupo lácteo** Se recomiendan productos bajos en grasa	**Grupo de carnes y frijoles** Coma proteínas magras
Embarazadas	**1° trimestre** 6 onzas **2° y 3° trimestre** 8 onzas	**1° trimestre** 2½ tazas **2° y 3° trimestre** 3 tazas	**1° trimestre** 2 tazas **2° y 3° trimestre** 2 tazas	**1° trimestre** 3 tazas **2° y 3° trimestre** 3 tazas	**1° trimestre** 5½ onzas **2° y 3° trimestre** 6½ onzas
Lactantes	**Amamantan exclusivamente** 8 onzas **Amamantan y dan fórmula** 7 onzas	**Amamantan exclusivamente** 3 tazas **Amamantan y dan fórmula** 3 tazas	**Amamantan exclusivamente** 2 tazas **Amamantan y dan fórmula** 2 tazas	**Amamantan exclusivamente** 3 tazas **Amamantan y dan fórmula** 3 tazas	**Amamantan exclusivamente** 6½ onzas **Amamantan y dan fórmula** 6 onzas
Acaban de dar a luz* (no amamantan)	6 onzas	2½ tazas	1½ taza	3 tazas	5 onzas
Cómo contar tazas y onzas	1 onza = 1 rebanada de pan 1 onza de cereal listo para comer O ½ taza de pasta, arroz o cereal cocido	1 taza = 1 taza de verduras crudas o cocidas o jugo, O 2 tazas de verduras de hoja	1 taza = 1 taza de frutas o jugo, O ½ taza de frutas secas	1 taza = 1 taza de leche, 8 onzas de yogur, 1½ onzas de queso O dos onzas de queso procesado	1 onza = 1 onza de carne magra, ave o pescado, 1 huevo, ¼ taza de frijoles cocidos, ½ onza de frutos secos, O 1 cucharada de crema de cacahuate

* La información para las madres que acaban de dar a luz está basada en una dieta de 1,800 calorías. Esto es para la mayoría de las mujeres inactivas. Si usted hace 30 minutos o más de ejercicio al día posiblemente necesite algo más de calorías.

Necesidades extras para usted y su bebé

Ácido fólico (Folato) – 600 mcg: es una vitamina B que puede ayudar a proteger a su bebé nonato contra defectos de nacimiento del cerebro y la médula espinal. Estos defectos de nacimiento pueden ocurrir durante las primeras semanas del embarazo. Todas las mujeres en edad fértil deberían recibir a diario una buena fuente de ácido fólico.

Buenas fuentes del ácido fólico:

Cereales fortificados, verduras de hoja verde oscura, frijoles, hígado y cítricos

Hierro – 27 mg: El hierro ayuda a llevar oxígeno a las células de usted y su bebé.

Alimentos que contienen hierro:

Hígado, carne roja, huevos, frijoles secos, verduras de hoja verde oscuro, brócoli, cereales aprobados por WIC, crema de cacahuate

Vitamina C ayuda a que su cuerpo utilice mejor el hierro que está en los alimentos.

Evite la cafeína durante el embarazo porque hace más difícil al cuerpo utililizar el hierro.

La cafeína se encuentra en:

Café, té, refrescos y chocolate

Calcio: Se necesita calcio adicional para el desarrollo de los huesos de su bebé. El bebé le quitará calcio a los huesos y dientes de usted si no consume lo suficiente en su dieta.

Buenas fuentes de calcio:

Productos lácteos con bajo contenido de grasa, tales como leche, yogur, pudin, queso; berza, brócoli, cereales integrales fortificados y jugos