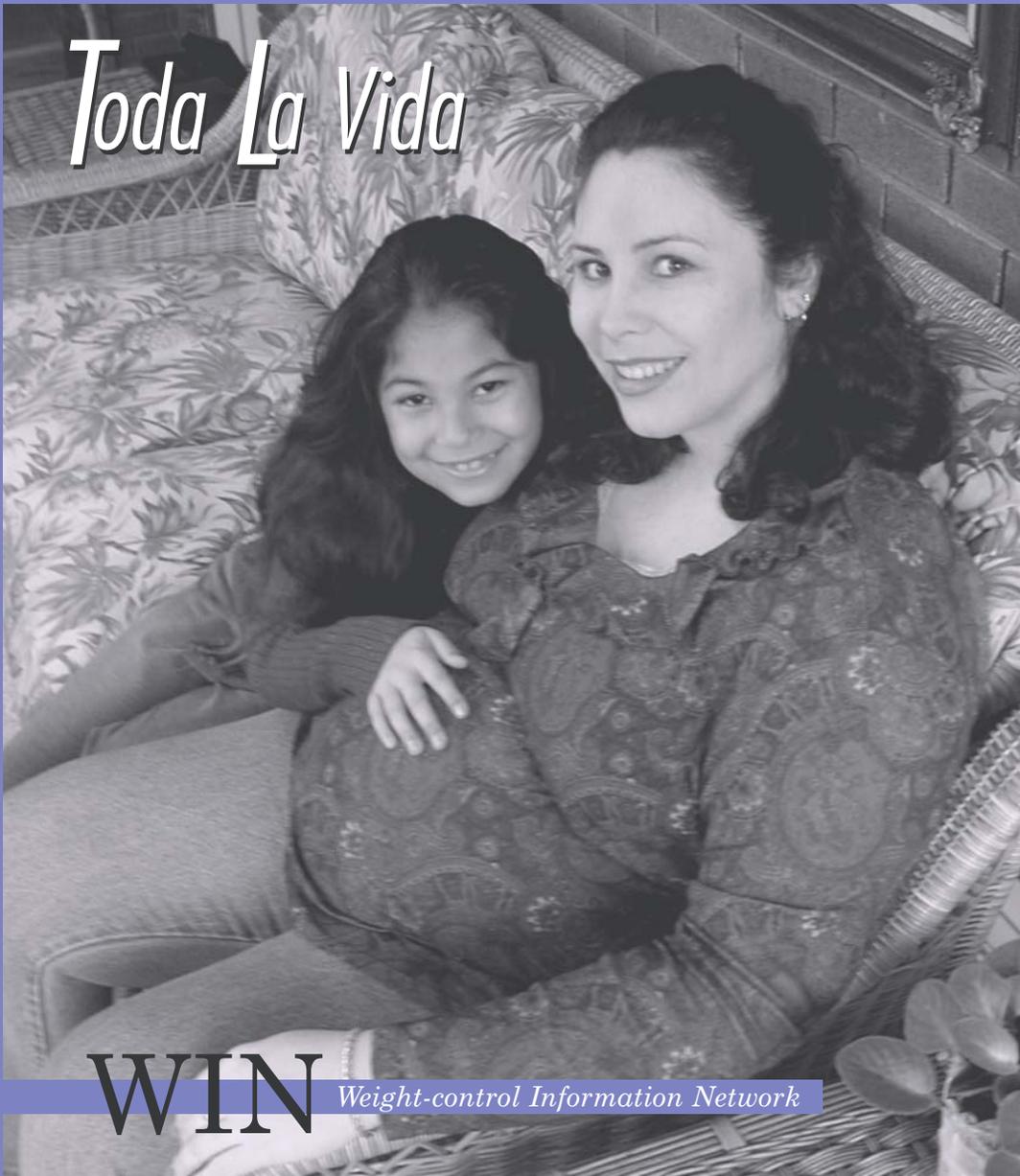


Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante

Toda La Vida



WIN

Weight-control Information Network

Índice

Introducción1

Nutrición

¿Cuál es un plan de alimentación saludable para un embarazo?2

¿Cuántas calorías debo comer?3

¿Por qué es importante un aumento saludable de peso?5

¿Tengo alguna necesidad especial de nutrición ahora que estoy embarazada?6

Sugerencias para una alimentación saludable7

¿Qué comidas debo evitar durante el embarazo?8

Actividad Física

¿Debo mantenerme físicamente activa durante mi embarazo12

¿Qué actividades físicas debo evitar durante el embarazo?14

Sugerencias para comenzar a ser físicamente activa. .15

¿Qué hábitos debo mantener después de que nazca mi bebé?16

¿Por qué debo tratar de volver a un peso saludable después del parto?18

Recetas

Recetas favoritas que han sido adaptadas20

Recursos26

Introducción

Comer bien puede ayudarla a tener un embarazo saludable y un bebé sano. Mantenerse físicamente activa la puede ayudar a estar más cómoda los 9 meses y a tener un parto más fácil. Use las ideas y sugerencias en este folleto para mejorar su plan de alimentación y para mantenerse más activa físicamente antes, durante y después de su embarazo. Haga los cambios ahora y sea un ejemplo saludable para su familia para toda la vida.





¿Cuál es un plan de alimentación saludable para un embarazo?

Un plan de alimentación saludable contiene una gran variedad de comidas que vienen de los cinco grupos básicos de alimentos. Todos los días usted debe tratar de comer:

6 o más porciones de pan, cereal, arroz, o fideos. Una porción equivale a una tajada de pan, 1 onza de cereal listo para comer (alrededor de una taza de la mayoría de estos cereales), o 1/2 taza de cereal, arroz o fideos cocidos. Si usted es activa físicamente, puede comer más porciones (hasta 11 porciones si es muy activa).

3 a 5 porciones de vegetales. Una porción equivale a 1 taza de vegetales con muchas hojas verdes como la espinaca o la lechuga, o 1/2 taza de vegetales cortados en pedazos, ya sean crudos o cocinados.

2 a 4 porciones de frutas. Una porción equivale a un pedazo mediano de fruta como una manzana, banano, o una naranja; 1/2 taza de frutas frescas, cocinadas o enlatadas, cortadas en pedacitos; 1/4 de taza de frutas secas; o 3/4 de taza de jugo de fruta 100 por ciento natural.

2 porciones de leche, yogurt o queso. Una porción equivale a 1 taza de leche o yogurt; 1 1/2 onzas de queso natural como el cheddar o mozzarella; o 2

onzas de queso procesado como el queso americano. Si usted tiene menos de 19 años y está embarazada, necesita por lo menos 3 porciones de leche, yogurt, y queso. Escoja con más frecuencia los productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.

2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles secos, huevos o nueces. Una porción equivale a 2 a 3 onzas de carne, aves o pescado cocinados, es decir, alrededor del tamaño de un juego de naipes. Escoja los cortes con poca grasa y no coma más de 5 a 7 onzas de carne, aves o pescado por día. Una taza de frijoles cocinados como los rojos, o 2 huevos, o 2/3 de taza de nueces cuentan como una porción.

Por lo menos 8 vasos de agua. La leche, el jugo 100 por ciento natural, y otras bebidas no alcohólicas y no gaseosas cuentan hacia el monto total de agua que debe tomar diariamente.

Adaptado de la Pirámide Guía de la Alimentación del Departamento de Agricultura/Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

¿Cuántas calorías debo comer?

Comer el número correcto de calorías le permite a usted y a su bebé aumentar la cantidad apropiada de peso. Durante los primeros 3 meses de su embarazo, no necesita cambiar el número de calorías que come.



Cada una de estas opciones saludables contiene alrededor de 300 calorías:

- 1 taza de yogurt de fruta sin grasa y una manzana mediana
- 1 tajada tostada de pan integral con una porción de queso sin grasa
- 1 taza de chile con carne y frijoles, con 1/2 onza de queso cheddar rallado encima
- 1 taza de cereal integral con 1/2 taza de leche desgrasada y un banano pequeño
- 3 onzas de jamón sin grasa o pechuga de pollo asado y 1/2 taza de camotes
- 1 tortilla de harina o maíz (de 7 pulgadas/17.8 centímetros), 1/2 taza de frijoles refritos, 1/2 taza de brócoli cocinado y 1/2 taza de pimientos rojos cocinados.

Las mujeres con un peso normal necesitan comer unas 300 calorías adicionales cada día durante los últimos 6 meses del embarazo. Esto da un total de alrededor de 1.900 a 2.500 calorías diarias. Si usted pesaba menos o más de lo que debía o era obesa, antes de salir encinta, o si está embarazada con más de un bebé, es posible que necesite una cantidad diferente de calorías. Consúltele a su proveedor de la salud cuánto peso debe aumentar y cuántas calorías necesita.

¿Por qué es importante un aumento saludable de peso?

Un aumento saludable de peso le puede ayudar a tener un embarazo y un parto más cómodos. También puede ayudarla a tener menos complicaciones durante su embarazo, como la diabetes, la presión arterial alta, estreñimiento y dolores de espalda.



¿Cuánto peso debería aumentar durante mi embarazo?

Consulte con su proveedor de la salud sobre cuánto peso debería aumentar durante su embarazo. Las recomendaciones generales para aumentar de peso que se indican a continuación se refieren al peso antes del embarazo y son para mujeres que están esperando un solo bebé.

Si usted:

Debe aumentar:

Pesaba menos de lo normal	27 a 40 libras (entre 12 y 18 kilos)
Tenía un peso normal	25 a 35 libras (entre 11 y 16 kilos)
Tenía sobrepeso	15 a 25 libras (entre 7 y 11 kilos)
Era obesa	15 libras o menos (7 kilos o menos)



Si no aumenta suficiente peso durante su embarazo, el bebé tendrá problemas en crecer adecuadamente. Infórmele a su proveedor de la salud si cree que no está aumentando suficiente peso.

Si usted aumenta demasiado peso, tiene más probabilidad de tener un parto más largo y un alumbramiento más difícil. Además, si aumenta mucha grasa corporal, le será más difícil regresar a un peso normal después de haber dado a luz. Si usted cree que está aumentando demasiado de peso durante su embarazo, consúltele a su proveedor de la salud.

No trate de perder peso si está embarazada. Si no ingiere suficientes calorías o una variedad de alimentos, su bebé no recibirá los nutrientes que necesita para crecer.

¿Tengo alguna necesidad especial de nutrición ahora que estoy embarazada?

Sí. Durante el embarazo, tanto usted como su bebé que está desarrollándose necesitan más de varios nutrientes. Si come el número recomendado de porciones diarias de cada uno de los cinco grupos de comidas, usted deberá obtener la mayoría de los nutrientes que necesita.

Asegúrese de incluir en su plan alimenticio, comidas con alto contenido de folato, como el jugo de naranja, las frutillas, espinacas, brócoli, frijoles y panes y

cereales fortificados, o lo puede obtener en un suplemento de vitaminas y minerales.

Para prevenir los defectos de nacimiento, es necesario que obtenga suficiente folato diariamente **antes**, así como **durante** su embarazo. Los suplementos prenatales contienen ácido fólico (otra forma de folato). Busque suplementos que contengan por lo menos 400 microgramos (0.4 miligramos) de ácido fólico.

Aunque la mayoría de los proveedores de la salud recomiendan que se tome un suplemento prenatal multivitamínico con minerales antes del embarazo, durante su embarazo y mientras esté dando de lactar, siempre le debe consultar a su proveedor de la salud antes de tomar cualquier suplemento.

Sugerencias para una alimentación saludable

Siga las siguientes sugerencias para satisfacer las necesidades de su cuerpo y evitar las incomodidades comunes del embarazo:

- Desayune todos los días. Si tiene náuseas por las mañanas, coma tostadas de trigo o galletas integrales cuando se despierte, aún antes de levantarse de la cama. Coma el resto de su desayuno (fruta, avena, cereal, leche, yogurt, y otros alimentos) más tarde en la mañana.

- Coma alimentos con alto contenido de fibra. Si come cereales de granos integrales, vegetales, frutas, frijoles, pan y arroz integral, al mismo tiempo que toma mucha agua y realiza actividad física diaria, puede ayudar a evitar el estreñimiento que muchas mujeres sufren durante el embarazo.
- Mantenga a mano comidas saludables. Será más fácil que usted obtenga un refrigerio saludable si tiene a mano un cesto lleno de manzanas, bananos, duraznos, naranjas y uvas. Las frutas y los vegetales frescos, congelados y enlatados, así como los frijoles enlatados, constituyen adiciones saludables y rápidas a las comidas.
- Si usted sufre de acidez durante su embarazo, coma más a menudo comidas pequeñas, coma despacio, evite las comidas picantes y grasosas (como los chiles o el pollo frito), tome las bebidas entre las comidas en vez de con las comidas, y no se acueste inmediatamente después de comer.

¿Qué comidas debo evitar durante el embarazo?

Hay ciertas comidas y bebidas que pueden ser dañinas para su bebé si las come o las toma durante el embarazo. A continuación hay una lista de las comidas y bebidas que usted debe evitar:

- El alcohol. En vez de vino, cerveza, o un cóctel, disfrute del jugo de tomate, o de jugos de frutas cien por ciento naturales, solos o mezclados con agua efervescente. O disfrute de otras bebidas no alcohólicas y sin gas.
- Los pescados que puedan tener niveles altos de mercurio (una sustancia que se puede almacenar en el pescado y hacerle daño al feto). No coma tiburón, pez espada, caballa, y lofolálito durante el embarazo. No coma más de un promedio de 12 onzas de cualquier tipo de pescado por semana (el equivalente a 4 porciones de 3 onzas, es decir, cada una del tamaño de un juego de naipes).





- Los quesos suaves como el queso fresco, el feta, y el Brie, o el queso de cabra y embutidos o fiambres listos para comer también conocidos como carnes de lunch o "deli meats" como las longanizas, la mortadela o boloña, las morcillas, jamón, chorizos, salchichas y salchichones. Estas comidas pueden contener una bacteria llamada listeria que es dañina para el niño por nacer. Si se cocinan estas carnes hasta que hiervan, se puede matar la bacteria haciéndolas seguras para comer.

- Los pescados crudos como el sushi o los ceviches y las carnes o aves crudas o poco cocinadas. Estas comidas pueden contener bacterias dañinas. Cocine bien los pescados, carnes y aves antes de comerlos.
 - Grandes cantidades de bebidas que contengan cafeína. Si usted toma mucho café, té o gaseosas, consulte con su proveedor de la salud para ver si usted debe reducir su consumo de cafeína. Si a veces toma gaseosas, lea las etiquetas para ver si contienen cafeína. Pruebe la versión sin cafeína de su bebida favorita, una taza de leche tibia, baja en grasa o sin grasa, con miel, o agua efervescente.
 - Cualquier cosa que no sea alimento. Algunas mujeres embarazadas tienen deseos de cosas que no son alimentos, como almidón de lavandería o arcilla. Infórmele a su proveedor de la salud, si desea algo que no sea alimento.
- Pídale a su proveedor de la salud una lista completa de comidas y bebidas que usted debe evitar.





¿Debo mantenerme físicamente activa durante mi embarazo?

Casi todas las mujeres pueden y deben mantenerse físicamente activas durante el embarazo. Sin embargo, consulte primero con su proveedor de la salud, especialmente si usted tiene presión arterial alta, diabetes, anemia, sangrado u otros trastornos o si usted es obesa o está baja de peso.

No importa si usted era activa o no antes de su embarazo, hable con su proveedor de la salud sobre el nivel de ejercicio que no sea peligroso para usted. Trate de hacer por lo menos 30 minutos de una actividad moderada (que le haga respirar más fuerte pero que no le haga trabajar demasiado o sobrecalentarse) la mayoría de los días de la semana.

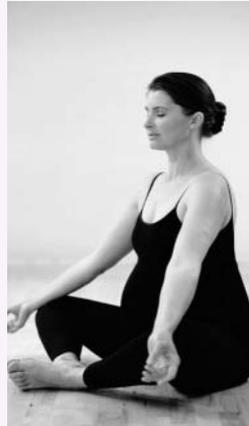
La actividad física moderada realizada regularmente durante el embarazo puede:

- Ayudarle a usted y a su bebe a aumentar la cantidad adecuada de peso.
- Reducir las incomodidades del embarazo como los dolores de espalda, calambres en las piernas, estreñimiento, hinchazón e inflamación.
- Mejorar su estado de ánimo, nivel de energía y sus sentimientos de cómo luce.

- Fortalecer sus músculos y mejorar la circulación.
- Mejorar su sueño.
- Ayudarle a tener un parto más fácil y rápido.
- Ayudarle a recuperarse del parto y regresar más rápido a un peso saludable.

Siga estas precauciones de seguridad cuando realice actividades físicas durante su embarazo:

- Escoja actividades moderadas que son menos propensas a hacerle daño, como caminar, aeróbicos acuáticos, natación, yoga, bailar o andar en una bicicleta fija o estacionaria.
- Deje de realizar el ejercicio cuando comience a cansarse, y nunca haga ejercicio hasta que esté exhausta o hasta que se sobrecaliente.
- Tome bastante agua.
- Póngase ropa y zapatos cómodos que le queden bien y que le den soporte y la protejan.
- Pare la actividad si se siente mareada, le falta el aire, tiene dolor de espalda, hinchazón, entumecimiento, náusea, o si su corazón comienza a latir muy rápido o irregularmente.





¿Qué actividades físicas debo evitar durante el embarazo?

Por razones de su salud y de seguridad, y por la salud de su bebé, hay ciertas actividades físicas que no debe hacer mientras está embarazada. A continuación listamos algunas. Consulte con su proveedor de la salud cuáles otras actividades físicas debería evitar durante el embarazo.

- Evite actividades físicas afuera cuando hace mucho calor.
- Evite los baños de vapor, jacuzzis, y saunas.
- Después de las 20 semanas de embarazo, evite actividades físicas en las que usted tiene que acostarse de espalda, como ciertas posiciones de yoga.
- Evite deportes de contacto como el fútbol americano y el boxeo y otras actividades que le puedan hacer daño como la equitación.
- Evite las actividades en que tenga que saltar o cambiar rápidamente de dirección como el tenis o el baloncesto. Durante el embarazo, las articulaciones se aflojan y es más probable que usted se haga daño al realizar estas actividades.

Sugerencias para comenzar a ser físicamente activa

Comience a realizar actividades físicas para su salud y la de su bebé, siguiendo las sugerencias que le damos a continuación:

- Camine alrededor de la cuadra o en un centro comercial con su esposo o una amiga.
- Regístrese en una clase prenatal de yoga, de aeróbicos acuáticos o de ejercicios. Asegúrese de informarle a sus profesores que está embarazada antes de comenzar.
- Alquile o compre un video de ejercicios para futuras mamás. Busque estos videos en su biblioteca, en la tienda de videos, en la oficina de su proveedor de la salud, en el hospital o en las tiendas de ropa de maternidad.
- En el gimnasio, centro comunitario, el YMCA o YWCA, regístrese para una sesión con un entrenador personal que tenga conocimientos sobre la actividad física apropiada durante el embarazo.



- Levántese y muévase por lo menos una vez cada hora si usted está sentada la mayor parte del día. Cuando está viendo televisión, levántese y muévase durante los comerciales.

¿Qué hábitos debo mantener después de que nazca mi bebé?

Continuar con los hábitos saludables de alimentación y de actividad física después de que nazca su bebé puede ayudarle a volver a un peso saludable más rápido, proveerle una buena nutrición (que necesita particularmente si está dando de lactar), y darle la energía que necesita. Asimismo, usted será un buen modelo para su hijo cuando crezca. Después de que su bebé nazca:

- Continúe comiendo bien. Coma una variedad de comidas de los cinco grupos de alimentos. Si no está dando de lactar, necesitará unas 300 calorías menos por día de cuando estaba embarazada.

- Si usted está dando de lactar a su bebé, necesitará unas 200 calorías más al día de las que necesitaba cuando estaba embarazada. La lactación puede ayudarla a regresar a un peso saludable más fácilmente ya que requiere una gran cantidad de energía. La lactación también puede reducir su riesgo de desarrollar cáncer de los senos y de los ovarios y puede proteger a su bebé de enfermedades como las infecciones del oído, los resfriados y las alergias.
- Cuando se sienta capacitada para hacerlo, y una vez que su proveedor de la salud le dé la aprobación, regrese lentamente a su rutina de actividad física moderada realizada regularmente. Espere entre 4 y 6 semanas después del parto para comenzar a hacer niveles mayores de actividad física. Si se realiza actividad física demasiado fuerte muy poco tiempo después del parto, su proceso de recuperación puede ser más lento. La actividad física moderada realizada regularmente no afecta la cantidad de leche que usted tiene si usted está dando de lactar.
- Regrese gradualmente a un peso saludable. No pierda más de 1 libra por semana después del parto y use un plan sano de alimentación y de actividad física realizada regularmente.





¿Por qué debo tratar de volver a un peso saludable después del parto?

Después del parto, su salud se beneficiará si usted trata de volver a un peso saludable. El no perder peso después de tener a su bebé le puede causar problemas de sobrepeso u obesidad más tarde, lo que puede crear problemas de salud. Consúltelo a su proveedor de la salud la manera cómo alcanzar y mantener un peso que sea saludable para usted.

Cuídese bien

El embarazo y el tiempo después de que nazca su bebé pueden ser maravillosos, emocionantes, emotivos, estresantes y agotadores, todo al mismo tiempo. Pasar por este torbellino de emociones puede hacer que usted coma demasiado o no lo suficiente o que pierda su empuje y energía. Cuidarse bien la puede ayudar a manejar estos sentimientos y a seguir hábitos de buena alimentación y de actividad física para tener un embarazo saludable, un bebé saludable y una familia saludable después del parto. A continuación le damos algunas ideas de cómo puede cuidarse bien:

- Trate de dormir lo suficiente.
 - Alquile una película chistosa y ríase.
 - Disfrute de los milagros del embarazo y del nacimiento.
 - Goce de la compañía de los amigos que vengan a conocer al nuevo miembro de la familia.
 - Reúnase con otras futuras o nuevas mamás.
- Compartir una experiencia en común no sólo le ayudará a manejar situaciones nuevas sino que también le dará la oportunidad de hablar con otras mamás que están pasando por una experiencia similar.





Recetas favoritas que han sido adaptadas

Batido de mango

2 tazas de leche que contenga 1% de grasa

4 cucharadas de jugo de mango congelado (o 1 mango fresco sin la pepa)

1 banano pequeño

2 cubitos de hielo

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora. Licue hasta que la mezcla esté espumosa.
2. Sirva inmediatamente.

Alternativa: En vez de usar jugo de mango, pruebe con jugo de naranja, papaya o fresas.

Rinde: 4 porciones. Tamaño de cada porción: $\frac{3}{4}$ taza.

Cada porción provee: Calorías, 106; grasa total, 2 g; grasa saturada, 1 g; colesterol, 5 mg; sodio, 63 mg; calcio, 157 mg; hierro, menos de 1 mg.

Fuente: *Stay Young at Heart Recipes*. National Institutes of Health National Heart, Lung, and Blood Institute and Office of Research on Minority Health.
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/syah>

Lomo saltado

Quite la grasa a la carne antes de cocinarla.

1½ libra de lomo de res

2 cucharaditas de aceite vegetal

1 diente de ajo, machacado

1 cucharadita de vinagre

⅛ cucharadita de sal

⅛ cucharadita de pimienta

2 cebollas grandes, rebanadas

1 tomate grande, rebanado

3 tazas de papas hervidas, cortadas en cubitos





1. Limpie la carne de toda grasa visible y córtela en tiras delgadas y pequeñas.
2. Caliente el aceite en un sartén grande y sofría el ajo hasta que esté dorado. Agregue la carne, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Cocine 6 minutos, removiendo la carne hasta que esté dorada.
4. Agregue las cebollas y el tomate. Cocine hasta que la cebolla esté translúcida. Sirva con papas hervidas y arroz blanco.

Rinde: 6 porciones. Tamaño de cada porción: 1¼ taza.

Cada porción con papas y arroz provee: calorías, 549; grasa total, 8 g; grasa saturada, 2 g; colesterol, 56 mg; sodio, 288 mg; calcio, 55 mg; hierro, 5 mg.

Fuente: *Delicious Heart-Healthy Latino Recipes*. National Institutes of Health National Heart, Lung, and Blood Institute and Office of Research on Minority Health.
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recipe.htm

Tortilla española

2 papas cocinadas, cortadas en cubitos

2 tazas de sustituto de huevo sin grasa

1 tomate grande, sin las semillas y cortado en cubitos

2 cucharadas de perejil fresco, cortado finamente

2 dientes de ajo, cortado finamente

1 cucharadita de aceite de oliva

1 cebolla grande, cortada finamente

2 cucharaditas de margarina



1. En un sartén grande antiadherente, cocine a fuego medio las papas, cebollas, tomates, perejil y ajo en el aceite hasta que la mayoría del líquido de los tomates se haya evaporado.
2. Transfiera a un tazón grande y añada batiendo el sustituto de huevos.
3. Limpie el sartén y colóquelo sobre un fuego medio-alto y déjelo calentar por unos dos minutos.
4. Añada 1 cucharadita de la margarina y mueva el sartén para distribuirla.
5. Añada la mitad de la mezcla de huevo, alce y rote la sartén para distribuir los huevos igualmente.
6. Cuando los filos de la tortilla comiencen a cuajarse, levántelos para dejar que la parte aún sin cocinar fluya al sartén.
7. Baje el fuego, cubra el sartén y cocine hasta que la parte superior de la tortilla esté cocinada.
8. Inviértala sobre un plato.
9. Corte en tajadas triangulares.
10. Repita el proceso con 1 cucharada de margarina y la mezcla de huevo restante.

Rinde: 4 porciones.

Cada porción provee: calorías, 211; grasa, 3.3 g; fibra, 3.6 g; colesterol, 0 mg; sodio, 174 mg; porcentaje de calorías de la grasa, 14%.

Fuente: CDC "5 A Day Recipes,"
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/5aday/recipes/spanish_omelet.htm.





Recursos

Las siguientes organizaciones ofrecen información sobre el embarazo y la salud. Se indican las que tienen información en español.

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)

(Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos)
www.acog.org o 1-800-762-2264

American Dietetic Association

(Asociación Dietética Americana)
www.eatright.org o 1-800-877-1600

Health Resources and Services Administration (HRSA) Information Center (*español*)

(Centro de Información de la Administración de Recursos y Servicios para la Salud)
www.ask.hrsa.gov o 1-888-ASK-HRSA (888-275-4772)

March of Dimes (*español*)

www.modimes.org o 1-888-MODIMES (888-663-4637)

National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) (*español*)

(Centro Nacional de Distribución de Información sobre la Diabetes)
www.niddk.nih.gov/health/diabetes/ndic.htm o 1-800-860-8747

National Institute of Child Health and Human Development (NICHD) *(español)*

(Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano)

www.nichd.nih.gov o 1-800-370-2943

Para información sobre los alimentos sin riesgos durante el embarazo, póngase en contacto con:

Food and Drug Administration (FDA) Food Information Line

(Línea de Información sobre Alimentos de la Administración de Alimentos y Drogas)

www.fda.gov

U.S. Department of Agriculture (USDA) Meat and Poultry Hotline *(español)*

(Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos)

1-800-535-4555

U.S. Government's Food Safety Web site *(español)*

(Sitio Web de Seguridad de los Alimentos del Gobierno de los Estados Unidos)

www.foodsafety.gov





Weight-control Information Network

(Red de Información para el Control de Peso)

1 Win Way

Bethesda, Maryland 20892-3665

Teléfono: (202) 828-1028

Fax: (202) 838-1028

Línea gratuita: (877) 946-4627

Dirección electrónica: win@info.niddk.nih.gov

Sitio Web: www.niddk.nih.gov/health/nutrit/nutrit.htm

La Red de Información para el Control del Peso (WIN) es un servicio del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK), que forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH), bajo el Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos. Conforme a la autorización del Congreso (Ley Pública 103-43), WIN reúne y disemina información sobre el control del peso, la obesidad, y trastornos nutricionales a profesionales de la salud y al público en general. WIN responde a pedidos de información; desarrolla, revisa, y distribuye publicaciones; y desarrolla estrategias de comunicación para animar a las personas a que logren y mantengan un peso saludable.

Las publicaciones producidas por WIN son cuidadosamente revisadas por científicos del NIDDK y expertos externos. Este folleto también fue revisado por Victoria Díaz, M.D., F.A.C.O.G., Holy Cross Hospital y Washington Adventist Hospital en Maryland; Miguel Fernández, M.D., F.A.C.O.G., Virginia Hospital Center; y Luz Myriam Neira, Ph.D., M.S., Public Health Nutrition Consultant, Mary's Center for Maternal and Child Care en Washington, D.C.

Esta publicación no tiene derechos de autor. WIN anima al público a que duplique y distribuya este folleto.

NOTAS:



Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante Toda *La Vida*

Consejos para mejorar su salud

- ❑ **Desayune todos los días. Si tiene náuseas por las mañanas, coma galletas integrales cuando se despierte—aún antes de levantarse de la cama.**
- ❑ **No trate de perder peso si está embarazada. Consulte con su proveedor de la salud sobre cuánto peso debería aumentar durante su embarazo.**
- ❑ **Asegúrese de incluir comidas con alto contenido de folato—como el jugo de naranja, las fresas, espinacas, brócoli y frijoles—para prevenir los defectos de nacimiento.**
- ❑ **Consulte con su proveedor de la salud sobre si debe tomar un suplemento prenatal multivitamínico con minerales.**
- ❑ **Si usted sufre de acidez durante su embarazo, coma más a menudo comidas pequeñas, coma despacio, evite las comidas picantes y grasosas, tome las bebidas entre las comidas en vez de con las comidas, y no se acueste inmediatamente después de comer.**
- ❑ **No importa si usted era activa o no antes de su embarazo, hable con su proveedor de la salud sobre el nivel de ejercicio que no sea peligroso para usted. Trate de hacer por lo menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.**
- ❑ **Escoja actividades moderadas que son menos propensas a hacerle daño y deje de realizar el ejercicio cuando comience a cansarse.**
- ❑ **Tome bastante agua.**
- ❑ **Póngase ropa y zapatos cómodos que le queden bien y que le den soporte y la protejan cuando haga los ejercicios.**
- ❑ **Trate de dormir lo suficiente.**

Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante Toda *La Vida*



Suggestions for the mother-to-be

- Eat breakfast every day. If you feel sick to your stomach in the morning, choose dry whole-grain crackers when you first wake up—even before getting out of bed.**
- Do not try to lose weight if you are pregnant. Talk to your health care provider about how much weight you should gain during your pregnancy.**
- Make sure you include foods high in folate—such as orange juice, strawberries, spinach, broccoli and beans—to help prevent birth defects.**
- Talk to your health care provider about taking a multi-vitamin/mineral prenatal supplement.**
- If you have heartburn during pregnancy, eat small meals more often and slowly, avoid spicy and fatty foods, drink beverages between meals instead of with meals and do not lie down right after eating.**
- Whether or not you were active before you were pregnant, talk to your health care provider about a level of exercise that is safe for you. Aim to be physically active at least 30 minutes, most days of the week.**
- Choose moderate activities that are unlikely to injure you and stop exercising when you start to feel tired.**
- Drink plenty of water.**
- Wear comfortable clothing and shoes that fit well and support and protect you when exercising.**
- Try to get enough sleep.**



U.S. Department of
Health and Human Services
National Institutes of Health



NIDDK
National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases

NIH Publicación Número. 02-5130S

Impresa en mayo del 2002