Alimentos saludables para comer

Pérdida de peso

Alivio para el estreñimiento

Hierro bajo

Sintiéndose triste

Posparto

Alimentos saludables para comer

Preguntas sugeridas:
- ¿Qué preguntas tiene acerca de los alimentos saludables para comer?
- Cuénteme, ¿qué come y bebe en un día normal?

Sugerencias:
- Comer bien puede darle más energía para cuidar a su bebé.
- Comer bien puede ayudarle a poner su cuerpo nuevamente en forma.
- Haga de cinco a seis comidas pequeñas al día.
- Coma más frutas y vegetales.
- Beba mucha agua.
- Ingiera leche baja en grasa y jugos de frutas 100% naturales.
- Evite bebidas azucaradas como sodas, bebidas deportivas, té helado azucarado y jugos.

Folleto:
- *Be a Healthy Mom (Sea una mamá saludable)*

Pérdida de peso

Pregunta sugeridas:
- ¿Qué está haciendo para bajar de peso?
- ¿Cómo se siente acerca de bajar de peso?

Sugerencias:
- Baje de peso lentamente, aproximadamente de 1 a 2 libras a la semana.
- Tenga a mano bocadillos rápidos y saludables.
- Consulte con su médico cuándo puede empezar a ejercitarse.
- Manténgase activa todos los días. Haga lo que disfruta. Caminar con su bebé es una buena opción.
- No siga dietas de moda. No funcionan y pueden ser perjudiciales para su salud.

Folleto:
- *Be a Healthy Mom (Sea una mamá saludable)*

Alivio para el estreñimiento

Pregunta sugerida:
- ¿Qué ha probado para aliviar el estreñimiento?

Sugerencias:
- Coma más alimentos ricos en fibra, como las frutas y los vegetales.
- Coma más granos, como cereal de salvado, avena, pan de granos enteros, tortillas de maíz.
- Pruebe ciruelas, melocotones, nectarinas o manzanas servidas con yogur.
- Beba mucha agua.
- Manténgase activa todos los días. Haga lo que disfruta. Caminar con su bebé es una buena opción.

Folletos:
- *Be a Healthy Mom (Sea una mamá saludable)*
- *Relief From Common Problems (Alivio para problemas comunes)*

Hierro bajo

Preguntas sugeridas:
- ¿Qué ha escuchado acerca de tener el hierro bajo?
- ¿Qué preocupaciones tiene acerca del hierro bajo?

Sugerencias:
- Tener el hierro bajo puede hacerla sentir cansada y débil y puede enfermar fácilmente.
- Coma carnes, frijoles y cereales WIC con tanta frecuencia como pueda para obtener el hierro que necesita.
- Coma alimentos con alto contenido de vitamina C cuando coma alimentos ricos en hierro. Por ejemplo, beba jugo WIC con cereal WIC o coma tacos con salsa. Esto ayuda a que su cuerpo absorba mejor el hierro.
- Si su médico le da un suplemento de hierro en pastillas, asegúrese de tomarlas.

Folletos:
- *Be a Healthy Mom (Sea una mamá saludable)*
- *Iron for Strong Blood (Hierro para sangre saludable)*

Temas para su elección

Posparto

Sintiéndose triste

Preguntas sugeridas:
- ¿Cómo se ha sentido desde que tuvo a su bebé?
- ¿Qué le ha dado buen resultado?

Sugerencias:
- La depresión posparto es común en muchas mujeres.
- Solicite ayuda a sus amigos o familiares para que pueda descansar un poco.
- Hacer de cinco a seis comidas pequeñas y saludables al día le ayudará a sentirse mejor.
- Hacer ejercicio le puede ayudar a sentirse mejor.
- Hable con su médico, especialmente si tiene sentimientos de lastimarse o lastimar a su bebé.

Folletos:
- *Be a Healthy Mom (Sea una mamá saludable)*
- *Nine Months to Get Ready (Nueve meses para prepararse)*

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. **El Programa de Nutrición WIC del Estado de Washington no discrimina.** Para las personas con discapacidades, este documento está disponible a pedido en otros formatos. Presentar una solicitud, por favor llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Washington State Department of Health

DOH 960-026 November 2011 Spanish