Alimentación durante el embarazo

Aumento de peso

Náusea, estreñimiento y acidez

Alimentos inseguros durante el embarazo

Amamantar a mi bebé

Embarazada

Alimentación durante el embarazo

Preguntas sugeridas:
- ¿Qué preguntas tiene acerca de lo que debe comer durante el embarazo?
- Cuénteme, ¿qué come y bebe en un día normal?

Sugerencias:
- Haga de cinco a seis comidas pequeñas al día.
- Coma más frutas y vegetales.
- Beba mucha agua.
- Tome leche baja en grasa y jugos de frutas 100% naturales.
- Evite las bebidas azucaradas como sodas, bebidas deportivas, bebidas de café, té helado azucarado y jugos.
- Tenga cuidado en la elección de comida rápida.
- Consulte con su médico si necesita tomar vitaminas prenatales.

Folleto:
- *Give your Baby a Healthy Start (Bríndele a su bebé un inicio saludable)*

Aumento de peso

Pregunta sugeridas:
- ¿Qué preguntas tiene?
- ¿Cuánto peso cree que usted necesita aumentar?
- Cuénteme lo que come y bebe en un día normal.

Sugerencias:
- Haga de cinco a seis comidas pequeñas al día.
- Coma más frutas y vegetales.
- Beba mucha agua.
- Tome leche baja en grasa y jugos de frutas 100% naturales.
- Evite las bebidas azucaradas como sodas, bebidas deportivas, bebidas de café, té helado azucarado y jugos.
- Tenga cuidado en la elección de comida rápida.
- Manténgase activa todos los días. Haga lo que le gusta.
- Siga las indicaciones para el aumento de peso.

Folletos:
- *Give your Baby a Healthy Start (Bríndele a su bebé un inicio saludable)*
- *Exercise (Ejercicio)*

Náusea, estreñimiento y acidez

Pregunta sugeridas:
- Cuénteme por qué eligió este tema.
- ¿Cuándo se siente más enferma o incómoda?
- ¿Qué ha probado para aliviar sus síntomas?

Sugerencias:
- **Náusea:** Coma galletas saladas. Ingiera comidas y bocadillos pequeños y frecuentes. Evite los alimentos grasosos. Abra las ventanas. Tome sus vitaminas prenatales cuando no se sienta enferma.
- **Estreñimiento:** Coma alimentos ricos en fibra.Beba más líquidos. Manténgase activa todos los días. Caminar es una buena opción.
- **Acidez:** Ingiera comidas y bocadillos pequeños y frecuentes. Limite los alimentos grasosos y picantes y la cafeína. Use ropa holgada.

Folleto:
- *Common Complaints of Pregnancy (Quejas comunes del embarazo)*

Alimentos inseguros durante el embarazo

Preguntas sugerida:
- ¿Qué ha escuchado acerca de los alimentos que no debe comer durante el embarazo?

Sugerencias:
- Algunos alimentos deben evitarse durante el embarazo porque contienen microorganismos perjudiciales que pueden enfermarla.
- No tome leche o jugo crudo o sin pasteurizar.
- No coma quesos blandos como queso fresco, Brie o queso azul.
- No coma alimentos crudos o sin cocinar como perros calientes, carne de res, cerdo, aves de corral, mariscos, huevos o tofu,a menos que sean recalentados hasta que estén calientes y produzcan vapor (160°F).

Folletos:
- *Listeria*
- *9 Months to Get Ready (9 meses para prepararse)*

Temas para su elección

Amamantar a mi bebé

Preguntas sugeridas:
- ¿Qué ha escuchado acerca de amamantar?

Sugerencias:
- La leche materna es el mejor alimento para su bebé.
- La leche materna tiene más nutrientes que la leche de fórmula.
- Los niños que se han amamantado tienen menos cólicos, alergias e infecciones de oídos.
- Dé a su bebé únicamente leche materna o de fórmula en los primeros seis meses de vida.
- WIC le ayuda con cualquier decisión que usted tome en relación con amamantar a su bebé.

Folletos:
- *#1 Babies First –You are pregnant: Now is the time to think about how you want to feed your baby (Los bebés son la prioridad, usted está embarazada: ahora es el momento de pensar cómo quiere alimentar a su bebé)*
- *Feeding Your Baby Birth to 8 months (Alimentando a su bebé desde el nacimiento hasta los 8 meses de vida)*

Embarazada

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 960-021 November 2011 Spanish