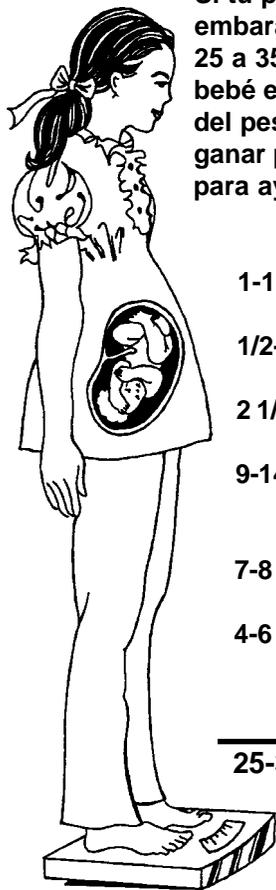


¿CUANTO PESO DEBERIA USTED DE SUBIR?



Si tu peso era normal antes del embarazo, tienes que subir un mínimo de 25 a 35 libras durante el embarazo. Su bebé es responsable solamente de parte del peso que debe de ganar. Usted va a ganar peso en otras áreas de su cuerpo para ayudar al crecimiento de su bebé

1-1 1/2 lbs.	Pecho
1/2-2 lbs.	Placenta (secundinas)
2 1/2-3 lbs.	Útero (matríz)
9-14 lbs.	Aumento de sangre y fluidos
7-8 lbs.	Bebé
4-6 1/2 lbs.	Reservas de la madre como grasa, proteínas y otros nutrientes

25-35 Libras

Durante los primeros tres meses, espere ganar un total de 2 a 4 libras. Durante los últimos seis meses, usted necesita subir cerca de 1 libra por semana. El embarazo no es el momento adecuado para tratar de perder peso. Por la salud de su bebé, debes de subir el peso adecuado establecido en la columna siguiente.

Si usted está en	Sobrepeso	15-25 lbs.
	Baja De Peso	28-40 lbs.
	Esperando Mellizos	35-45 lbs.

DAR EL PECHO O AMAMANTAR

¿Ha pensado usted en darle el pecho a su bebé? La leche materna tiene la cantidad exacta de nutrientes para ayudar al crecimiento de su bebé. También tiene sustancias que ayudan a prevenir infecciones. Cuando usted le da pecho a su bebé, el vínculo entre la madre y el niño es más cercano y amoroso. Pregunte a su proveedor de salud sobre la lactancia materna.



LO QUE USTED COME ES TAN IMPORTANTE COMO LA CANTIDAD

Mientras usted está embarazada, la comida que su bebé recibe viene de la que usted come.



Este folleto le indica que y cuanto debe usted comer durante el embarazo. Recuerde de tomar suficientes líquidos diariamente- agua, leche ó jugos de frutas.



PRECAUCIÓN

Todo lo que hagas puede hacer la diferencia en la salud de tu bebé. Si usted fuma, toma alcohol (incluyendo vino y cerveza), o toma drogas, su bebé puede sufrir las consecuencias. Esto puede causarle daño a su bebé que todavía no ha nacido. Este alerta de estos riesgos! Limite el uso de café, té y gaseosas porque la cafeína también le puede hacer daño a su bebé.

EL EJERCICIO

Es importante incluso cuando usted está embarazada. Puede ser muy relajante y ayudarle a sentirse bien. El ejercicio también ayuda a recuperar su figura después que el bebé haya nacido y a reducir problemas de estreñimiento. Asegurese de hablar con su doctor antes de empezar un programa de ejercicio.



Alimentos para una Mamá y un Bebé Saludable

(Foods For Healthy Mother and Baby - Spanish)

ALIMENTOS PARA USTED DURANTE SU EMBARAZO O DANDOLE EL PECHO A SU BEBE

	QUÉ Y PORQUÉ	UNA PORCIÓN ES:	USTED NECESITA DIARIAMENTE
	<p>CARNES, PESCADO, POLLO, FRIJOLES, HUEVOS Y NUECES</p> <p>Estos alimentos tienen proteínas para el crecimiento, reparación de tejidos y para desarrollar hierro para mantener una sangre saludable</p>	<p>2 onzas de carne cocida, pescado o pollo como :</p> <p>1 hamburguesa</p> <p>½ taza tuna</p> <p>1 pierna de pollo</p> <p>½ taza queso requesón (cottage)</p> <p>2/3 taza de nueces</p> <p>6 onzas de tofu</p> <p>4 cucharadas de crema de cacahuete</p> <p>1 taza de frijoles cocidos</p> <p>2 huevos</p>	<p>3</p> <p>PORCIONES</p>
	<p>PRODUCTOS LÁCTEOS:</p> <p>Estos alimentos tienen calcio para tener huesos y dientes fuertes</p>	<p>1 taza de leche</p> <p>1½ rebanadas de queso amarillo</p> <p>2 taza de queso requesón (cottage)</p> <p>1 taza de yogurt fresco/congelado (frozen yogurt)</p> <p>1½ taza de helado</p> <p>1½ onzas de queso cheddar (un bloque de 2 pulgadas)</p>	<p>4</p> <p>O MAS</p> <p>PORCIONES</p>
	<p>PANES, CEREALES, ARROZ & PASTA</p> <p>Estos alimentos tienen calorías para tener energía, hierro y otras vitaminas y minerales</p>	<p>1 rebanada de pan</p> <p>1/2 taza de avena</p> <p>3/4 taza de cereal seco</p> <p>1/2 taza de arroz cocinado, fideos, pasta o cereal de maíz (grits)</p> <p>1 (6 pulgadas) tortilla</p> <p>4 a 5 galletas (crackers)</p> <p>1 biscuit</p> <p>1 cuadro de pan de maíz (corn bread)</p> <p>1/2 pan de hamburguesa o de hot dog</p>	<p>9</p> <p>PORCIONES</p>
	<p>EL GRUPO DE FRUTAS Y EL GRUPO DE VEGETALES</p> <p>Estos alimentos tienen Vitamina A y Vitamina C para tener los ojos, la piel, las encías y los tejidos saludables</p> <p>Coma diariamente alimentos ricos en vitamina A y C tales como: naranjas/ jugo de toronja/ jugos de tomates/ camotes/ zanahorias y vegetales verdes cocinados</p>	<p>1 fruta entera mediana como una manzana, banana, naranja</p> <p>1/2 taza de fruta enlatada o fresca</p> <p>3/4 taza de jugo de fruta sin azúcar</p>	<p>FRUTAS:</p> <p>3</p> <p>PORCIONES</p>
		<p>1/2 taza de vegetales cocidos</p> <p>1 taza de vegetales de hojas frescas</p> <p>1/2 taza de verduras (sin hojas) frescas</p>	<p>VEGETALES:</p> <p>4</p> <p>PORCIONES</p>



This pamphlet was adapted from the Florida WIC Program with permission

Department of Health
 Authorization No. 343402
 No. of copies: 10000
 This public document was promulgated at a cost of \$.07 per copy. (12/01) DH-0066

USDA es un empleador y programa con igualdad de oportunidades.