

A red silhouette of a pregnant woman in profile, facing right. The background is white with a teal curved border at the top and a green and yellow striped border at the bottom.

Aumento  
de peso  
saludable  
durante el embarazo

El aumento de **peso saludable** durante el embarazo puede **ser favorable para usted y su bebé.**



Un aumento de peso saludable reducirá el riesgo de padecer diabetes y presión arterial alta.



El bebé tendrá más probabilidades de nacer a término y con un **peso saludable.**

**Aumentar una cantidad de peso adecuada le permitirá recuperar el peso anterior al embarazo de manera más fácil.**

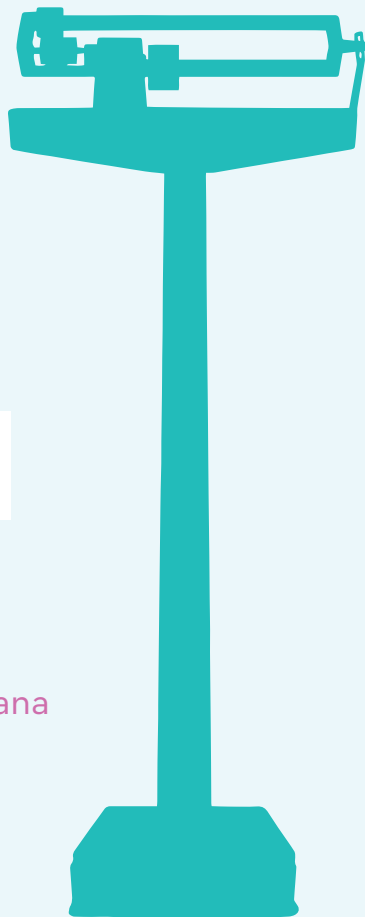
Un aumento de **peso saludable** para mi embarazo es:

Debo aumentar:

libras  
por semana

o

libras  
por mes



Este folleto contiene consejos que han ayudado a otras mujeres a aumentar una cantidad saludable de peso durante el embarazo.

# Consejos nutricionales



Ingiera líquidos durante todo el día.



Agua

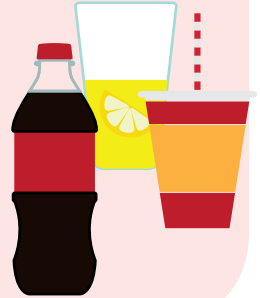


Leche descremada o con 1% de contenido graso



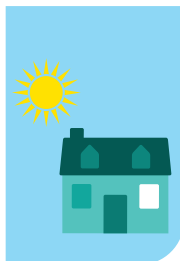
Evite consumir:

Té dulce  
Jugos  
Refrescos  
Limonada



Coma regularmente pequeños bocadillos.

Desayuno



Bocadillos

Almuerzo



Bocadillos

Cena



Planifique las comidas y los bocadillos con anticipación.

Coma refrigerios saludables.



**INGREDIENTS:**

WHOLE GRAIN WHEAT FLOUR,  
WATER, SUGAR, WHEAT GLUTEN,  
SOYBEAN OIL, NATURAL FLAVOR,  
SEA SALT, YEAST, CULTURED  
WHEAT FLOUR, MOLASSES, SOY  
LECITHIN, RAISIN JUICE, VINEGAR,  
ASCORBIC ACID; TOPPED WITH  
WHEAT BRAN.

Coma mucha  
fibra.



**Evite consumir:**

Alimentos con alto  
contenido de grasa  
Alimentos con alto  
contenido de  
azúcar

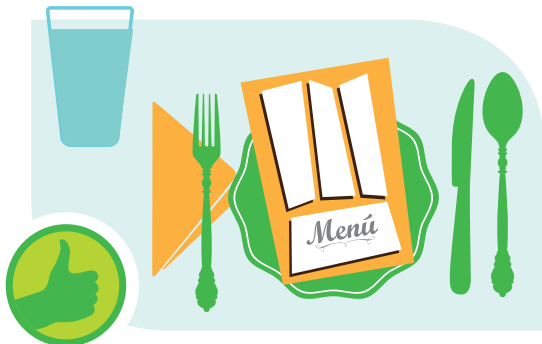


Incluya proteínas en la mayoría de las comidas.



Cuando salga a comer, elija opciones saludables.

Beba mucha agua y pida que le sirvan aparte los aderezos para ensaladas y las salsas.



# ¡Energice su vida!



¡Esté activa!  
¡Diviértase!



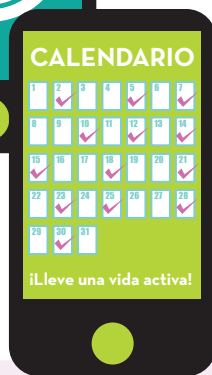
Acompañe a sus hijos a la escuela caminando, salga a caminar con otras personas o camine alrededor del patio de juegos mientras sus hijos juegan.





Alivie el estrés.

Mejore su estado de ánimo.

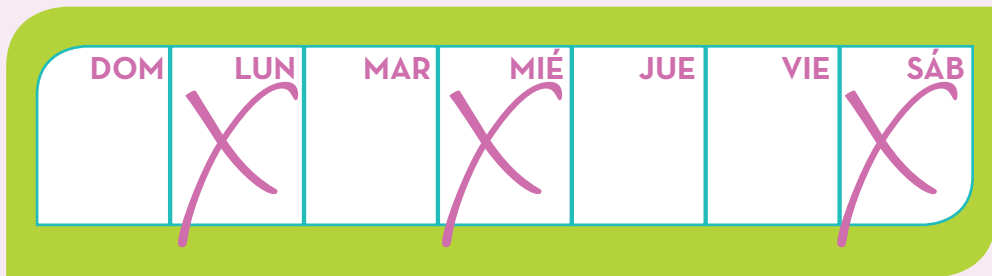


# Consejos

Utilice el cronómetro para realizar actividades.

Programa sus actividades con el calendario del teléfono celular.

Haga ejercicio al menos 3 veces por semana



entre 30 y 45 minutos.



Divida las actividades en períodos de 15 minutos.



Realice actividades en su casa durante el invierno.



Utilice las escaleras.



Haga ejercicio mientras mira televisión.



## Después del nacimiento del bebé



Manténgase activa.



Siga consumiendo bocadillos y alimentos saludables.



Beba mucha agua.



Duerma cuando duerme el bebé.



La lactancia materna proporciona beneficios para toda la vida, tanto para usted como para su bebé.

# Recursos

## **Planes de alimentación diaria para el embarazo y la lactancia materna**

Sistema de planificación de comidas para mujeres embarazadas o en período de lactancia.

[www.choosemyplate.gov/pregnancy-breastfeeding.html](http://www.choosemyplate.gov/pregnancy-breastfeeding.html)  
(únicamente disponible en inglés)

## **ParentHelp123**

Ayuda para la lactancia materna, WIC (Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños), seguro de salud, apoyo a la maternidad y mucho más.

Tel.: 1-800-322-2588 - Sitio web: <http://www.parenthelp123.org/es/>

## **La Liga de la Leche de Washington.**

Asesoramiento para la lactancia materna durante la noche y los fines de semana.

[www.llofwa.org](http://www.llofwa.org) (únicamente disponible en inglés)

## **El USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos) es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.**

Este material se elaboró con fondos del Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria) del USDA. Este programa brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarla a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta.

## **Para obtener más información,**

llame al teléfono 877-501-2233 o visite el sitio web [foodhelp.wa.gov](http://foodhelp.wa.gov) (únicamente disponible en inglés)





Washington State Department of

*Health*

DOH 940-027 February 2016 Spanish

**Las personas con discapacidades pueden solicitar este documento en otros formatos.  
Para presentar una solicitud, llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).**