


COMA  
CREZCA  
VIVA

SALUDABLE

A photograph of a pregnant woman with long dark hair, wearing a blue sleeveless dress, smiling and touching her belly. She is standing in a park-like setting with trees and a green lawn. The background is softly blurred.

**Consejos para  
un embarazo  
saludable**

Estimada futura mamá:

Usted desea tener un bebé saludable y mantenerse saludable también. La buena alimentación y los cuidados prenatales le ayudarán a alcanzar esa meta. WIC le ofrece:

- ✓ Referencias a servicios de cuidado de la salud y otros.
- ✓ Información sobre nutrición, comidas saludables y vida activa.
- ✓ Ayuda con la lactancia.
- ✓ Chequeos de comida saludable.

Los consejos en este folleto no son un reemplazo de los consejos de su doctor. Escriba preguntas antes de ir. Hable con su doctor en sus chequeos prenatales.

Cuando busque sus chequeos WIC, puede aprender más sobre la alimentación saludable. WIC tiene grupos de nutrición para que usted y otras mamás aprendan, compartan ideas y hagan preguntas. Esperamos que disfrute estar en WIC.

Atentamente,  
Su personal WIC

Próximos pasos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Obtenga cuidado prenatal

El cuidado prenatal es el cuidado de la salud para las mujeres embarazadas. Un doctor o enfermera capacitada revisan que usted y su bebé estén bien.

Sus chequeos prenatales típicamente serán:

- 1 chequeo cada mes por los primeros 6 meses.
- 2 chequeos cada mes en el séptimo y octavo mes.
- 1 chequeo cada semana en el noveno mes.
- 1 chequeo 6 semanas después de que haya nacido su bebé (posparto).

Obtenga su cuidado prenatal tan pronto como sepa que está embarazada. Asista a todos sus chequeos. Puede aprender más sobre su bebé y los cambios de su cuerpo.

Si necesita ayuda para pagar los cuidados prenatales, contáctese con:

- ParentHelp123: llame al 1-800-322-2588 o visite [parenthelp123.org](http://parenthelp123.org). También pueden ayudarle a encontrar consultorios médicos y dentales con costos bajos, clínicas WIC (Women, Infants and Children: mujeres, infantes y niños), bancos de comida y otros servicios de ayuda.
- Washington Helpline 2-1-1: llame al 211 o visite [win211.org](http://win211.org)



# Elija comidas saludables para usted y su bebé.

- Su bebé crece mejor cuando usted come bien.
- Coma de los 5 grupos de alimentos todos los días.

<p><b>GRANOS</b> 6 onzas (6 porciones o más)</p>		<p>1 onza es 1 porción</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 feta de pan o tortilla</li> <li>• ½ bagel o panecillo</li> <li>• ½ taza de arroz cocido, fideos o cereales</li> <li>• 1 taza de copos de cereales</li> </ul>	<p>Consejo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coma granos enteros como: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avena</li> <li>- Pan integral</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Tortillas de maíz o integrales</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>VEGETALES</b> 2½ tazas (5 porciones o más)</p>		<p>1/2 taza es 1 porción</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de vegetales crudos o cocidos</li> <li>• 2 tazas de lechuga u otra hoja verde</li> <li>• 1 taza de jugo de vegetales o tomate</li> </ul>	<p>Consejo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coma muchos colores y tipos: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo, violeta y blanco</li> <li>• Agregar: Huevos revueltos, arroz, fideos, ensaladas y potajes</li> </ul>
<p><b>FRUTAS</b> 1½ tazas (3 porciones o más)</p>		<p>1/2 taza es 1 porción</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de frutas en cubos o cocidas</li> <li>• 1 manzana, naranja, durazno, etc. mediano</li> <li>• ½ taza 100 % jugo de frutas</li> <li>• ½ taza de frutos secos</li> </ul>	<p>Consejo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coma muchos tipos y colores: rojo, amarillo, naranja, azul, verde y blanco</li> <li>• Ponga frutas en fetas o en cubos en el cereal, panqueques, postres o yogur</li> </ul>
<p><b>LÁCTEOS</b> 3 tazas (3 porciones)</p>		<p>1 taza es 1 porción</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche descremada (1 %) o deslactosada</li> <li>• 1 taza de yogur</li> <li>• 1 o 2 fetas de queso</li> </ul>	<p>Consejo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compre leche descremada o (1 %) deslactosada</li> <li>• Si es difícil tomar leche, pídale ideas a WIC</li> </ul>
<p><b>PROTEÍNA</b> 5 ½ onzas (o más)</p>		<p>1 onza es 1 porción</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 onza de carne, pollo, pavo o pescado</li> <li>• ¼ de taza de atún light enlatado</li> <li>• 1 huevo</li> <li>• ¼ de taza de legumbres cocidas o tofu</li> <li>• 1 cuchara de mantequilla de maní</li> </ul>	<p>Consejo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una porción de 3 onzas es el tamaño de un mazo de cartas</li> <li>• Coma más legumbres de las que le dan en WIC, pida allí las recetas</li> <li>• Elija carnes magras: cocidas, a la parrilla o grilladas.</li> </ul>

## Menú de ejemplo

Usted y su bebé estarán mejor si usted hace comidas y aperitivos frecuentes. Aquí hay un menú de ejemplo de algunas de sus comidas WIC.

### Desayuno

Huevos  
Tostadas de trigo integral  
Banana  
Leche descremada

### Aperitivo de media mañana

Yogur natural  
Rodajas de naranja

### Almuerzo

AjÍ con habichuelas  
Torta de maíz o tortilla  
Brócoli  
Agua

### Aperitivo de media tarde

Galletitas de avena  
Queso en fetas  
Palitos de vegetales  
100 % jugo

### Cena

Pollo  
Arroz integral  
Zanahorias  
Ensalada de lechuga y tomate  
Leche descremada



## Coma con inteligencia

Cuando quiera picar algo, elija entre los siguientes:

- Banana u otra fruta
- Rodajas de manzana o banana con mantequilla de maní
- Postres preparados con leche descremada
- Rodajas de queso sobre tostadas de trigo entero
- Palitos de zanahoria mojados en salsa
- Nueces y pasas
- Yogur descremado
- Salsa de tomate
- Huevo duro
- Cereal WIC



### Consejos para restaurantes de comida rápida

¿Sobre la marcha? Pida estas comidas:

- Sándwich de pollo grillado
- Hamburguesa o hamburguesa con queso
- Ensalada de plato principal o de guarnición
- Pizza con ajÍes verdes, tomate y hongos
- Burrito de frijoles
- Papas asadas con vegetales y queso gratinado
- Fruta
- Agua, leche descremada o jugo

## Comidas livianas

Si no tiene ganas de comer, pruebe una comida liviana. Elija una comida de cada grupo.

Ejemplo: Cereal frío + leche descremada + banana

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
Bagel	Queso	Brócoli
Batata	Requesón	Zanahorias
Cereal frío	Yogur helado	Pimientos verdes
Tortilla de harina integral	Leche descremada	Espinaca cruda
Galletitas de agua	Batidos	Tomate
Magdalenas inglesas	Postres	Sopa de tomate
Galletas integrales	Yogur	Sopa de vegetales
Pan de hamburguesa	Frijoles cocidos	Manzana
Fideos	Pollo cocido	Banana
Sopa de fideos	Carne cocida	Uvas
Avena o sémola	Huevo duro	Melón
Pan pita	Ensalada de huevo	Naranja
Pan de pasas	Huevos revueltos	Melocotón
Arroz	Hamburguesa	Ananá
Roll	Nueces (como de albaricoque)	Pasas de uva
Pan integral	Mantequilla de maní	Frutillas



## Consejos de comida segura

- Lávese las manos con agua y jabón antes de comer o preparar comida.
- Lave los vegetales y frutas con agua antes de comer o cocinar.
- Cocine la carne, pollo, pavo, pescado y frutos de mar hasta que estén bien cocidos.
- Cocine los panchos, cortes de carne fríos y fiambres como la mortadela, salame o jamón hasta que hiervan antes de comerlos.
- Si come pescado una o más veces por semana, pida a WIC o a su doctor más información.

## Tome vitaminas prenatales

Las vitaminas prenatales tienen más hierro y ácido fólico que ayudan a su bebé a crecer. Revise si su vitamina prenatal tiene por lo menos 150 mcg de yodo. Si la vitamina prenatal que toma no tiene esa cantidad de yodo, consulte con su doctor. Tome la píldora con agua. Si es difícil de tomar, hable con su doctor. No tome otras vitaminas a menos que se lo indique su doctor.

## Mantenga su dentadura sana.

Para mantener sus dientes y encías sanas, asegúrese de:

- Cepillar sus dientes (y lengua) por lo menos dos veces al día.
- Pasarse el hilo dental dos veces por día.
- Beber agua, no bebidas azucaradas.
- Hacerse un control dental.

Usar un cepillo de cerdas finas. Cepillarse suavemente. Si sus encías sangran cuando se pasa el cepillo o hilo dental, dígame a su doctor.

## Esté activa para tener un cuerpo saludable.

Su cuerpo se mantiene en forma cuando lo mueve. Si su doctor lo considera correcto, manténgase activa. Puede nadar o caminar. Se sentirá bien porque:

- Tendrá más energía y se sentirá menos cansada
- Dormirá mejor
- Curará su estrés
- Tonificará sus músculos
- Tendrá una postura mejor

Busque el momento para estar activa por 30 minutos la mayoría o todos los días de la semana.

Puede dividir el tiempo de esta manera:

- Camine 10 minutos por la mañana.
- Camine 10 minutos por la tarde.
- Camine 10 minutos por la noche



## Aumente su peso

La cantidad de peso que debe aumentar depende de su peso antes del embarazo. Pídale a su doctor, enfermera o personal WIC un gráfico de peso para controlar su progreso.

Necesita aumentar:

- 25-35 libras si usted tenía un peso saludable antes del embarazo
- 28-40 libras si tenía menos peso del saludable antes del embarazo
- 15-25 libras si tenía sobrepeso antes del embarazo
- 11-20 libras si era obesa antes del embarazo

El aumento de peso durante el embarazo le ayuda a su bebé a crecer. Un aumento de peso constante durante el embarazo es mejor. En el primer trimestre, el aumento debe ser de 1 a 4 libras. Al comienzo del cuarto mes, puede aumentar hasta media a una libra por semana.

Para mantener un aumento de peso constante:

- Coma cuando tenga hambre.
- Elija comidas saludables.
- Beba agua.
- Manténgase activa con caminatas.

Si su aumento es:

- Justo lo correcto – Podrá perder peso más fácil después del nacimiento.
- Muy poco – Su bebé puede nacer muy pequeño o antes.
- Demasiado – Puede ser más difícil perder peso luego de que el bebé haya nacido.

Hable con su doctor sobre qué aumento de peso es el correcto para usted.

Notas: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

## Mantenga a su bebé saludable y seguro.

### ⊘ No fume ni use tabaco.

Si fuma, su bebé:

- Puede nacer muy pequeño o enfermo para vivir.
- Puede estar en riesgo de sufrir muerte súbita.
- Puede estar en riesgo de tener problemas de pulmón como asma.

Busque ayuda para reducir el consumo o dejar. Hable con su doctor o llame a la Washington State Quitline al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o visite [SmokeFreeWashington.com](http://SmokeFreeWashington.com).

### ⊘ No beba cerveza, vino, licor o bebidas mezcladas.

Si bebe, su bebé:

- Podría nacer con defectos.
- Podría tener problemas de salud o aprendizaje de por vida.

Incluso si bebe una sola vez podría lastimar a su bebé. Busque ayuda para dejar. Hable con su doctor, llame al 211 a la Washington HelpLine o visite [win211.org](http://win211.org)

### ⊘ No tome drogas o marihuana.

Si toma drogas, su bebé:

- Puede nacer muy pequeño o enfermo para vivir.
- Podría nacer con defectos.
- Podría tener problemas de salud o aprendizaje de por vida.

Busque ayuda para dejar. Hable con su doctor, llame al 211 a la Washington HelpLine o visite [win211.org](http://win211.org)

⊘ Pregúntele a su doctor antes de tomar medicinas; podría no ser seguro para su bebé. Cualquier medicina, incluso una aspirina, laxantes o pastillas para la gripe, puede lastimar a su bebé.

⊘ Consulte con su doctor antes de consumir hierbas o beber té de hierbas ya que podrían lastimar a su bebé.

### ⊘ No coma ciertos alimentos.

Algunos alimentos pueden hacerla sentir descompuesta o lastimar a su bebé.

No coma:

- Blanquillo camello, pez espada, caballa o tiburón
- Ostras o pescado crudo como sushi o sashimi
- Carne, pollo o pavo poco cocidos, con sabor raro o crudo
- Fiambres, cremas para untar o patés que no hayan sido hervidos
- Huevos crudos o poco cocidos
- Carnes ahumadas
- Panchos poco cocidos
- Queso feta, queso de pasta azul, queso brie o mexicano (queso blanco o queso fresco)
- Leche o queso sin pasteurizar (crudos)
- Jugo o sidra sin pasteurizar
- Brotes crudos, como los brotes de alfalfa



## Molestias del embarazo

Su cuerpo cambia cuando usted está embarazada. Puede sentirse descompuesta los primeros 3 o 4 meses. Algunos olores o comidas pueden hacerla vomitar.

### Si se siente descompuesta (Náusea matutina):

- Abra la ventana para permitir que salga el aire viciado y entre el aire fresco.
- Levántese despacio al despertar.
- Aléjese de los olores que le hacen mal.
- Coma comidas frías si el olor de las comidas cocidas le hace mal.
- Coma pequeñas cantidades de comida cada una o dos horas.
- Beba líquidos pero beba de a sorbos.

### La “Nausea matutina” puede ocurrir en cualquier momento



Aunque se sienta descompuesta, aun así necesita comida y líquido. Si no puede retener las comidas, llame a su doctor.

A medida que su bebé crece, puede sentir dolor de estómago cuando come. Puede serle difícil ir de cuerpo. Hable con su doctor si tiene estos problemas. No tome medicinas a menos que se lo indique su doctor. Aquí hay algunos consejos:

### Si tiene acidez (indigestión):

- Coma 5 o 6 comidas livianas, no 2 o 3 pesadas.
- Coma menos frituras o comidas grasosas.
- Coma menos comida condimentada.
- Tome pequeños sorbos de agua con sus comidas.
- Camine después de comer.
- Evite la cafeína en las gaseosas, café o té.



### Si sigue constipada:

- Coma cosas como:
  - Vegetales
  - Frutas
  - Legumbres secas y cereales
  - Cereales de grano entero
  - Pan y cereales de harina integral
  - Fideos de harina integral
  - Arroz integral
  - Tortillas de maíz
- Beba muchos líquidos, como agua
- Camine después de comer





“Cuando amamanto, me siento orgullosa. Mi bebé crece saludable y fuerte con un regalo que sólo yo puedo darle”.

## Dele a su hijo el mejor comienzo – ¡Amamántelo!

La leche materna es todo lo que su bebé necesita en los primeros 6 meses de vida. Su leche tiene los ingredientes correctos en las cantidades justas para darle a su bebé el mejor comienzo de vida. Además, la lactancia es buena para usted.

La mamá que amamanta dice:

- “Me siento más unida con mi bebé”.
- “Las lactancias nocturnas son más fáciles”.
- “Me ahorro tiempo, no tengo que mezclar fórmulas o limpiar botellas”.
- “Me ahorro dinero, no tengo que comprar fórmulas o limpiar botellas”.

La lactancia protege la salud de su bebé.

Los bebés que no son amamantados corren el riesgo de:

- Síndrome de la Muerte Súbita
- Alergias
- Enfermedades, como resfríos, infecciones respiratorias o gripe
- Obesidad
- Diarrea y constipación

Además, la lactancia es buena para la mamá.

La lactancia le ayuda a:

- Volver a su talla de antes del embarazo más rápido
- Reducir su riesgo de obesidad, ataque al corazón o embolia
- Reducir su riesgo de cáncer de mama u otro cáncer
- Mantener sus huesos fuertes

## Hechos sobre la lactancia

- ✓ **Tener preguntas sobre la lactancia es normal.** Hable con el personal de WIC sobre sus preguntas e inquietudes.
- ✓ **Usted puede producir toda la leche que su bebé necesita.** Amamante a su bebé cada vez que este tenga hambre; si lo amamanta exclusivamente por las primeras 4-6 semanas, protegerá su reserva de leche.
- ✓ **Sostener al bebé piel con piel mientras estén en el hospital y luego de ir a su casa ayuda a producir más leche materna.**
- ✓ **Cuando amamante, no debe doler.** Si duele, busque ayuda. Llame a su proveedor de servicios, clínica WIC, hospital local, La Leche League (LLL), la línea directa de salud familiar al 1-800-322-2588 o la National Breastfeeding Helpline al 1-800-994-9662 (observe que esta línea de ayuda es un servicio de información y referencia únicamente y no brinda diagnósticos médicos ni responde preguntas médicas).
- ✓ **Pida ayuda en su casa, especialmente durante los primeros días.** Pídale a su familia y amigos que la ayuden con las tareas del hogar y para cuidar a los otros niños. Papá puede sostener al bebé piel con piel, ayudar con los baños y jugar. Los bebés necesitan mucho amor y cariños además de la alimentación.
- ✓ **Sí, puede volver al trabajo o a la escuela y continuar con la lactancia.** Las nuevas leyes requieren que los lugares de trabajo ayuden a las empleadas que estén amamantando. Pídale más información a su empleador o a su personal WIC.
- ✓ **¡Las mamás que amamantan pueden comer sus comidas favoritas! No se necesita una dieta especial.**
- ✓ **Las leyes estatales de Washington protegen a las mamás cuando estén amamantando en público.** ¿Tiene inquietudes sobre amamantar en público? Consulte con el personal de WIC.

## ¿Sabía?

- La mayoría de las medicinas de venta libre y prescriptas son seguras durante la lactancia. Pregunte al personal de WIC o a su pediatra sobre cualquier medicina (hasta sobre las píldoras anticonceptivas, medicamentos para el resfrío, aspirinas, etc.) que esté tomando.
- La cafeína en el café, té y algunas gaseosas se filtran en la leche materna y pueden hacer que su bebé se sienta mareado. Intente cortar el consumo y observe si ayuda.
- El alcohol se pasa a su leche. Es mejor evitar la cerveza, vino y bebidas mezcladas. Si tiene preguntas, pregúntele al doctor de su bebé o a un asesor de lactancia.
- La nicotina de los cigarrillos se pasa a su leche. Si puede, deje de fumar. Si no puede dejar de fumar, continúe amamantando y:
  - Reduzca la cantidad de cigarrillos lo más que pueda.
  - Fume afuera y pida a los demás que hagan lo mismo.
  - Fume justo después de amamantar.
- **Las mamás que tomen drogas no deben amamantar y deben dejar de usar drogas.**
- **Si una mamá o su pareja son HIV positivo o tienen SIDA, no debería amamantar.** Si usted cree que tiene SIDA o está en riesgo de tener, hágase un examen.

# Tómese tiempo para usted.

¡Tener un bebé es un trabajo duro!

A veces puede sentirse cansada, sensible o molesta. Hasta puede sentirse triste. Busque momentos para relajarse y descance. Si se siente sobrepasada, busque ayuda.

- Pida ayuda a sus familiares y amigos.
- Busque alguien para hablar, como el doctor de la familia. Para encontrar un doctor o enfermera, llame a la línea directa de salud familiar al 1-800-322-2588.
- Llame a Postpartum Support International Warmline al 1-800-944-4PPD (1-800-944-4773) a cualquier hora de la noche o el día.

Si tiene pensamientos acerca de lastimarse a sí misma o a su bebé, busque ayuda inmediatamente;

llame al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Si sus problemas parecen muy graves, llame a la Línea de Crisis al 1-866-4-CRISIS (1-866-427-4747).

Hay personas a las que le importa; llame a Safe Place for Newborns al 1-877-440-2229 o visite [safeplacefornewbornswa.org](http://safeplacefornewbornswa.org).



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
El Programa de Nutrición WIC del Estado de Washington no discrimina.

Para personas con discapacidades, este documento está disponible a solicitud en otros formatos.  
Para presentar una solicitud, llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).