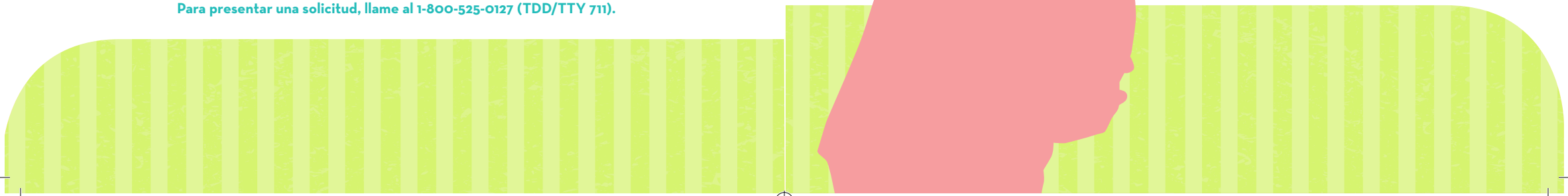




**Las personas con discapacidades pueden solicitar este documento en otros formatos.
Para presentar una solicitud, llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).**



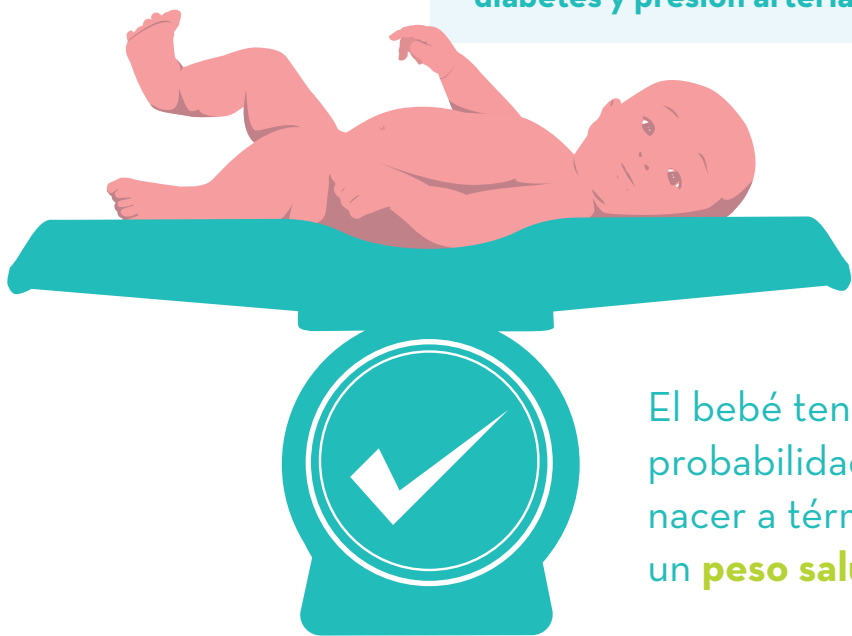
*Aumento
de peso
saludable
durante el embarazo*



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.

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
(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.

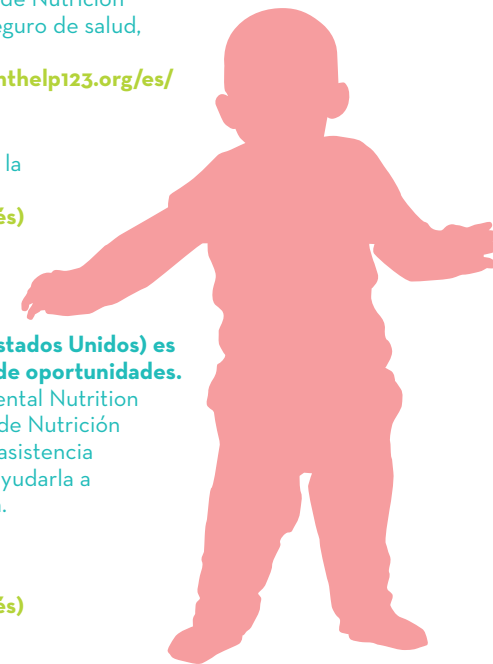
www.llofwa.org (únicamente disponible en inglés)

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 (únicamente disponible en inglés)





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.

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



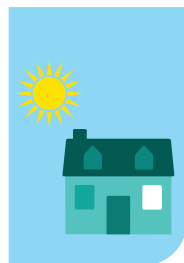
Evite consumir:

Té dulce
Jugos
Refrescos
Limonada



Coma regularmente pequeños bocadillos.

Desayuno



Bocadillos

Almuerzo

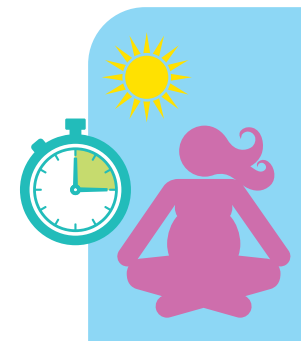


Bocadillos

Cena



Divida las actividades en períodos de 15 minutos.



Realice actividades en su casa durante el invierno.



Utilice las escaleras.

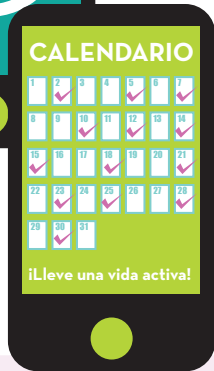


Haga ejercicio mientras mira televisión.



Alivie el estrés.

Mejore su estado de ánimo.

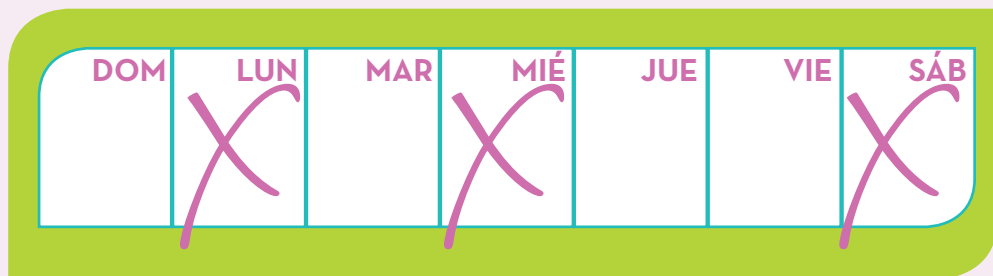


Consejos

Utilice el cronómetro para realizar actividades.

Programa sus actividades con el calendario del teléfono celular.

Haga ejercicio al menos 3 veces por semana

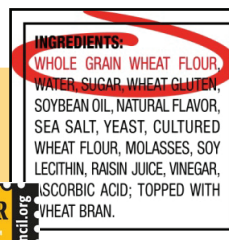


entre 30 y 45 minutos.



Planifique las comidas y los bocadillos con anticipación.

Coma refrigerios saludables.

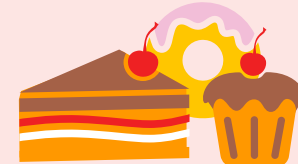


Coma mucha fibra.



Evite consumir:

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

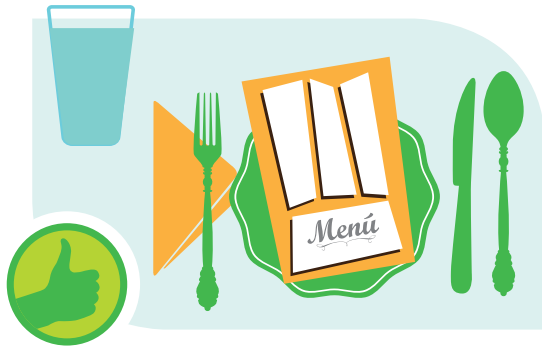


Incluya proteínas en la mayoría de las comidas.



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.



P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: **Healthy Weight Gain During Pregnancy**

Size: 12x6 inch Flat
 6x6 inch pages 8 Page plus cover

Paper stock: Anthem Matte Text #80

Cover stock: Anthem Gloss Cover #80

Ink color: 4-color process/, Bleeds

Special instructions: Fold to 6x6 inches Saddle Stched 4/4

DOH Pub #: 940-027