¿Cuánto peso aumentaré durante mi embarazo?

La mayoría de las mujeres deben aumentar entre 25 y 35 libras (11–16 kilogramos). Si estaba muy delgada al quedar embarazada, deberá aumentar un poco más de peso. Si estaba pasada de peso al quedar embarazada, deberá aumentar un poco menos.

Probablemente su bebé pesará entre 6 y 9 libras (3–4 kilogramos). Y usted deberá aumentar algún peso adicional para ayudar a crecer a su bebé.

1 1/2 libras (700 gramos)	pechos/senos
1 1/2 libras	matriz
1 1/2 libras	placenta
3 libras (1.5 kilogramos)	sangre y líquidos
7 1/2 libras (1.5 kilogramos)	bebé
10 libras (1.5 kilogramos)	grasa y músculo adicionales de la madre

Durante los primeros meses, es probable que sólo aumente unas pocas libras. Luego aumentará más rápidamente a medida que crezca su bebé. Durante los últimos 6 meses, está bien aumentar alrededor de una libra de peso por semana.

¿Puedo fumar y tomar bebidas con alcohol mientras estoy embarazada?

Los cigarrillos, las drogas y el alcohol (incluso la cerveza o el vino) pueden hacerle daño a su bebé. Si necesita ayuda para dejar de fumar, beber o usar drogas, pida ayuda a su médico o las consejeras de WIC.

Pregúntele a su médico antes de tomar cualquier medicamento, incluso aspirina.

¿Puedo hacer ejercicios mientras estoy embarazada?

Sí, a menos que su médico le diga que no debe hacerlo. Hable con su médico acerca de qué clase de ejercicio es bueno para usted. Caminar o hacer otro ejercicio suave le ayudará a sentirse bien. Piense en un lugar seguro, como un parque o un centro comercial, donde pueda salir a caminar. Trate de caminar todos los días.

¿Con quién puedo hablar si tengo preguntas acerca de mi embarazo?

Asista a sus citas médicas. El personal de su doctor contestará las preguntas que tenga. También escuchará los latidos del corazón de su bebé y se asegurará de que usted y su bebé estén bien. También, las consejeras de WIC estarán allí para contestar sus preguntas.

Estoy pensando darle el pecho a mi bebé, pero no sé mucho sobre esto.

Mientras está embarazada, aprenda más acerca de dar el pecho. ¡Las consejeras de WIC pueden darle información y ayuda! La leche materna es lo mejor para su bebé. Dar pecho ayudará a su bebé a mantenerse saludable. ¡Incluso puede ayudar a que su cuerpo vuelva a quedar en forma!

Parece que tener un bebé saludable requiere mucho trabajo. ¿Cómo puedo hacerlo todo?

Haga lo que pueda. Haga los cambios poco a poco. Usted PUEDE ayudar en el desarrollo de su bebé. También cuídese usted. ¡Los bebés necesitan mamás fuertes y saludables!

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-191 12/2004 Spanish

Adaptado de la Sucursal Suplementaria de Nutrición de WIC del Departamento de Salud de California. Impreso por el Programa WIC del Departamento de Servicios de Salud del Estado de Washington. WIC es un programa que de las mismas oportunidades a todos. Este documento se encuentra disponible a pedido en otros formatos para beneficio de las personas con incapacidades. Para hacer su pedido llame al 1-800-525-0127 (TDD-TTY 1-800-833-6388).

Déle a su bebé un comienzo saludable

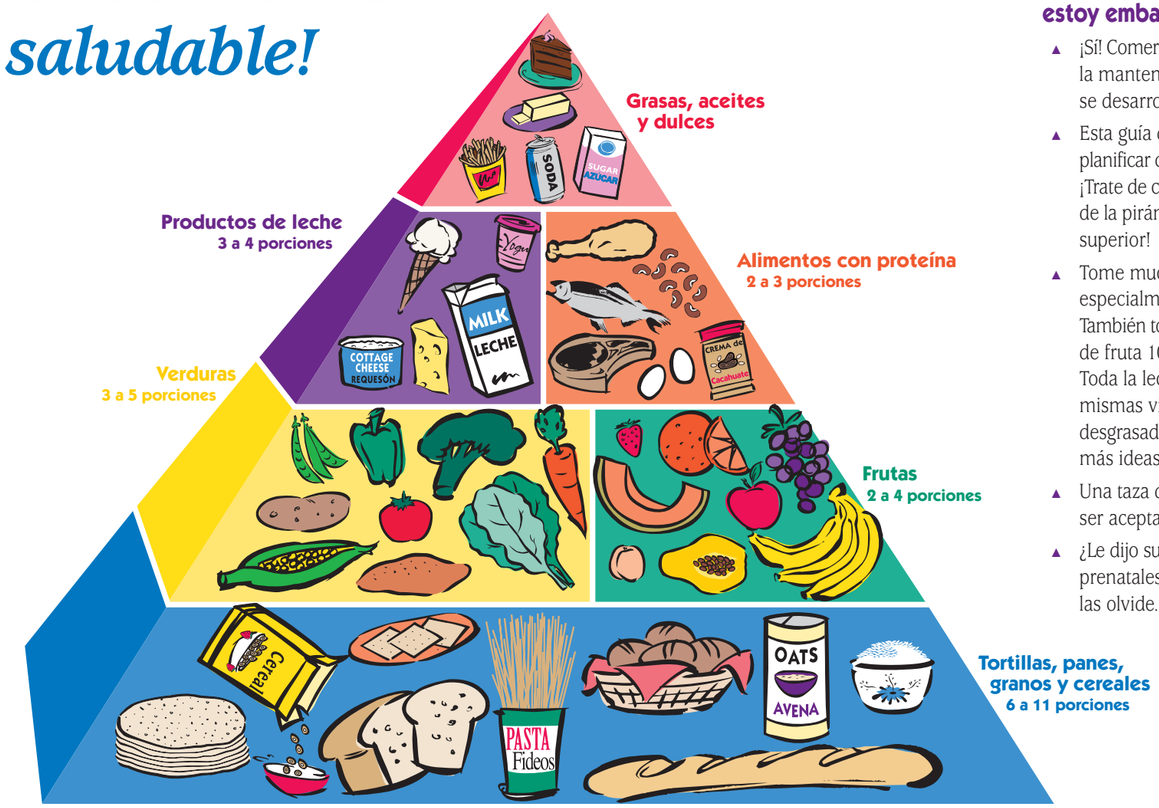
Esta es mi meta: _____

_____

_____

¡Así que va a tener un bebé!

¡Déle a su bebé un comienzo saludable!



Pirámide de alimentos

¡Felicidades! Hay muchas cosas que usted puede hacer para que éste sea un embarazo feliz y saludable.

¿Importa lo que yo coma mientras estoy embarazada?

- ¡Sí! Comer bien mientras está embarazada la mantendrá fuerte y hará que su bebé se desarrolle saludablemente.
- Esta guía de alimentos le ayudará a planificar comidas y bocadillos saludables. ¡Trate de comer más alimentos de la base de la pirámide y sólo un poco de la parte superior!
- Tome muchos líquidos, especialmente agua. También tome leche y jugos de fruta 100% naturales. Toda la leche tiene las mismas vitaminas y minerales, ya sea desgrasada, 2% o leche entera. Obtenga más ideas de las consejeras de WIC.

- Una taza de café, té o soda al día parece ser aceptable.
- ¿Le dijo su médico que tomara vitaminas prenatales? Éstas son importantes - no las olvide.

Una porción es aproximadamente...

Tortillas, panes, granos y cereales

6 a 11 porciones cada día

Pan, tortillas, tortas de dulce	1
Cereal	3/4 de taza o 180 mL
Fideos, arroz, cereal cocido	1/2 de taza o 120 mL
Galletas saladas	8

Coma algunos alimentos de grano integral diariamente.

Verduras

3 a 5 porciones cada día

Cocidas	1/2 de taza o 120 mL
Crudas	1 taza o 235 mL

Coma verduras amarillas o de color verde oscuro todos los días, como zanahorias, brócoli, espinacas, camotes o calabaza.

Frutas

2 a 4 porciones cada día

Frescas	1 de tamaño mediano
Enlatadas o congeladas	1/2 de taza o 120 mL
Jugo	3/4 de taza o 180 mL

Coma una fruta con mucha vitamina C todos los días, como naranja, fresas, melón, mango, papaya o jugos WIC.

Productos de leche

3 a 4 porciones cada día

Leche	8 onzas o 240 mL
Queso	1 1/2 onzas o 45 g
Queso requesón	2 tazas o 475 mL
Yogur, pudín o flan de leche	1 taza o 235 mL
Helado, helado de yogur	1 1/2 tazas o 355 mL

Escoja leche y productos de la leche que sean descremados (vajo en grasa/lowfat o sin grasa/nonfat).

Alimentos con proteína

2 a 3 porciones cada día

Proteínas animales

Carne, pollo, pavo, pescado	2 a 3 onzas o 60–90 g
Huevos	2 a 3

Proteínas vegetales

Frijoles cocidos, chícharos o lentejas	1 taza o 235 mL
Crema de cacahuate	4 cucharadas o 60 mL

Coma alimentos con proteína de vegetal todos los días.

Grasas, aceites y dulces

Puede comer estos alimentos de vez en cuando.

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Give Your Baby a Healthy Start**
Size:	16.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9
DOH Pub #:	961-191 Spanish