

Madres y Bebés  
Saludables



**El Embarazo**

# ¿Es necesario cambiar lo que como?

## Alimentos que puedes comer:

- Disfruta semanalmente hasta 12 onzas de pescado y mariscos con bajo contenido de mercurio: camarones, salmón, tilapia, bagre y atún de lata.
- Sigue bebiendo leche. Si sientes el estómago hinchado o tienes otros problemas digestivos, bebe menor cantidad de leche acompañada con los alimentos, prueba la leche deslactosada, los quesos duros o el yogur.
- Bebe hasta 2 tazas diarias de café o hasta 5 tazas de té negro diariamente.
- Continúa con tu dieta vegetariana, siempre y cuando tu dieta incluya huevos, leche y otros productos lácteos. Si eres una vegetariana estricta, habla con tu médico o dietista registrado.

## Alimentos que debes evitar:

### Estos alimentos no son seguros para tu bebé en desarrollo:

- Alimentos crudos o medio cocidos como los huevos, el sushi y el pescado.
- Leche o jugos no pasteurizados (no bebas leche sin pasteurizar).
- Quesos frescos que no han sido pasteurizados tales como el feta, el brie, los quesos azules o estilo mexicano como el queso blanco y el queso fresco, a menos que la etiqueta diga “hecho con leche pasteurizada.”
- Pescado con alto contenido de mercurio: tiburón, pez espada, caballa real o blanquillo camello.
- Brotes de semillas crudos, especialmente la alfalfa.
- Bebidas alcohólicas, incluyendo la cerveza y el vino.

## Alimentos Seguros:

- Lave muy bien las frutas y verduras, inclusive las verduras verdes para ensalada que vienen “pre-lavadas.”



# ¿Realmente debo comer por dos?

## ¿Cómo puedo estar segura de aumentar el peso adecuado durante mi embarazo?

Concéntrate en comer cada día:

- 3 tazas de Lácteos
- 2 ½ tazas de Verduras
- 2 tazas de Frutas
- 6 onzas de Granos
- 5 ½ onzas de Proteína



Lo anterior te proporcionará la mayor parte de los nutrientes que requieres, con base en una dieta de 2,000 calorías.

La tabla de abajo te muestra el peso que debes subir para tener un embarazo saludable. Está basado en el rango de peso que tenías antes de embarazarte, a lo cual se le llama peso pre-embarazo.

## ¿Qué tan pronto debo subir de peso?

Por lo general, debes subir entre 1 y 4 libras durante los primeros 3 meses (el primer trimestre). Después de eso, tu meta debe de ser aumentar una libra por semana por el resto del embarazo (la mitad de eso si tienes sobrepeso). Subir una libra a la semana es tan fácil como comer un bocadillo más al día. Prueba las ideas de bocadillos en la Página 8 que te ofrecen opciones

Peso pre-embarazo	Aumento de peso recomendado*
Baja de peso	28-40 libras
Peso normal	25-35 libras
Sobrepeso	15-25 libras
Obesa	11-20 libras

\*Aplica a embarazos de un solo bebé

saludables. Si subes súbitamente de peso, comunícaselo a tu proveedor de salud.

## Para disminuir el aumento de peso:

- Come al menos la cantidad recomendada de cada grupo alimenticio. ¡No trates de disminuir las calorías provenientes de esos alimentos! Si te parece demasiada comida, revisa tus porciones en la Página 4.
- Elige alimentos bajos en calorías pero ricos en nutrientes como la leche sin grasa o baja en grasa, frutas y verduras. Para obtener ideas ve las tablas en las Páginas 4 y 5. Fíjate que los alimentos con menos calorías están arriba, por lo que te recomendamos comer porciones más pequeñas de los alimentos que aparecen más abajo en la lista.
- Sustituye bebidas azucaradas como las sodas o las bebidas deportivas o el té endulzado, por agua, leche baja en grasa y té no endulzado.



## Para aumentar peso:

- Divide tus comidas en más partes durante el día para que comas 5 o 6 mini-comidas y así evitar llenarte demasiado pronto.
- Realiza cambios sencillos para consumir más calorías:
  - ➔ Añade queso o aguacate a tu sándwich.
  - ➔ Come un bocadillo de nueces, queso para deshebrar o frutas secas como pasitas.

# ¿Qué es una alimentación saludable para mi bebé y para mí?

## ¿Qué estoy comiendo actualmente?

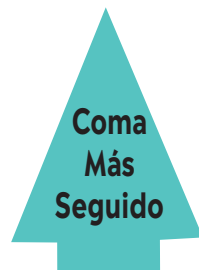
Utilizando la tabla de alimentos en estas páginas, toma nota de todo lo que comiste y bebiste ayer en las comidas y entre comidas. La tabla de porciones puede ayudarte. Escribe la cantidad de comida que consumiste en la raya de “Mi Total” para cada grupo alimenticio

## ¿Cómo voy?

Compara tus totales con la “Meta.”  
¿Coinciden los totales? Si es así, ¡felicidades! Si tu total es más alto o más bajo que la meta, las ideas en la parte de arriba de la Página 5 te ayudarán a ajustar la cantidad de alimentos.

Símbolo	Comparación	Alimentos
	<b>Un Puño</b> 1 taza	Cereal seco, Leche, Yogur, Verduras, Frutas
	<b>Palma</b> 3 onzas	Pollo, Carne, Pescado, Carne de puerco
	<b>Puñado</b> ½ taza	Pasta, Arroz, Avena
	<b>2 Puñados</b> 2 tazas	Ensalada
	<b>Pulgar</b> 1 onza	Crema de cacahuete
	<b>Dedo índice</b> 1½ onzas	Queso
	<b>Mano extendida</b> 1 rebanada	Rebanada de pan integral
	<b>Punta del pulgar</b> 1 cucharada	Aceite, Mayonesa, Mantequilla, Azúcar

¿Qué es una porción?



Coma Menos Seguido

### Lácteos Leche, Yogur, Queso

Elija más seguido los semidescremados o descremados

1 taza de leche o yogur  
1½ onzas de queso duro

- Queso bajo en grasa
- Leche descremada
- Queso para deshebrar
- Leche semidescremada (1%)
- Leche semidescremada (2%)
- Leche delacto sada
- Yogur sin grasa, natural
- Queso Mozzarella
- Yogur bajo en grasa, natural
- Yogur de bebible
- Leche entera
- Leche de chocolate, semidescremada
- Queso cottage (requesón) bajo en grasa
- Queso: Cheddar, Jack y Suizo
- Queso cottage (requesón)
- Yogur sin grasa, con sabor
- Bebidas de soja enriquecidas con calcio

Mi Total

\_\_\_\_\_ TOTAL

Meta\*

3 tazas

### Verduras

Varíe sus verduras

Frescas, congeladas o enlatadas  
1 taza de verduras crudas o cocidas

1 taza de jugo

2 tazas de verduras de hoja verde

- Lechuga
- Espinaca
- Pimientos
- Brócoli
- Tomates, crudos
- Col oriental
- Hojas verdes; berza, col rizada, hojas de mostaza
- Espárragos
- Ejotes
- Zanahorias
- Chicharos
- Calabaza
- Camote
- Salsa de espagueti sin carne
- Papas
- Elote
- Aguacate
- Papas a la Francesa hechas al horno

\_\_\_\_\_ TOTAL

2 ½ tazas

# ¿Es posible mejorar mi salud haciendo pequeños cambios?

Sí, los pequeños cambios pueden hacer la gran diferencia. Aquí te presentamos algunas maneras de lograrlo:

**Añade nuevos alimentos si en algunos grupos** alimenticios no estás comiendo lo suficiente.

**Limita lo que comes del grupo de los “extras,”** ya que casi siempre se trata de alimentos con alto contenido de grasa, sal o azúcares y pocos nutrientes.

**Escribe alimentos** que vas a probar y cuándo los probarás para cumplir tus metas. Por ejemplo, "Comeré una taza de yogur (alimento) para el desayuno (el cuándo)."

<b>Frutas</b> Elija principalmente frutas, no jugos	<b>Granos</b> <b>Panes, Cereales, Pasta</b> Asegúrese de que la mitad sean granos enteros	<b>Proteína</b> <b>Carne, Frijoles, Nueces</b> Adelgace con proteína	<b>Alimentos “extras”</b> No entran en ningún grupo alimenticio
Frescas, congeladas o enlatadas en su propio jugo 1 taza de fruta picada 1 taza de jugo ¼ de taza de fruta seca  <input type="checkbox"/> Toronja <input type="checkbox"/> Bayas <input type="checkbox"/> Papaya <input type="checkbox"/> Durazno <input type="checkbox"/> Melón <input type="checkbox"/> Naranja <input type="checkbox"/> Chabacano <input type="checkbox"/> Manzana <input type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Uvas <input type="checkbox"/> Pera <input type="checkbox"/> Pasitas y otra fruta seca <input type="checkbox"/> Mango <input type="checkbox"/> Plátano <input type="checkbox"/> Jugo de fruta (100%)	1 onza = 1 rebanada de pan; 1 taza de cereal seco; ½ taza de arroz, pasta o cereal cocido  <input type="checkbox"/> Panecillo inglés <input type="checkbox"/> Pan integral <input type="checkbox"/> Cereal caliente o avena <input type="checkbox"/> Panecillo <input type="checkbox"/> Arroz integral o blanco <input type="checkbox"/> Panqueque o waffle <input type="checkbox"/> Tortilla de maíz <input type="checkbox"/> Pretzels <input type="checkbox"/> Pasta o tallarines <input type="checkbox"/> Cereal integral <input type="checkbox"/> Galleta de canela <input type="checkbox"/> Rosca bagel <input type="checkbox"/> Galletas saladas <input type="checkbox"/> Pan francés <input type="checkbox"/> Tortilla de harina <input type="checkbox"/> Pan de elote <input type="checkbox"/> Granola <input type="checkbox"/> Pan dulce  *Los granos enteros son los mejores	3 onzas de carne o pescado o pollo  1 onza = 1 huevo; ½ taza de frijoles; 1 Cucharada de crema de cacahuete o ½ onza de nueces  <input type="checkbox"/> Frijoles: pintos, negros <input type="checkbox"/> Huevos <input type="checkbox"/> Tofú <input type="checkbox"/> Camarones y otros crustáceos <input type="checkbox"/> Carnes frías <input type="checkbox"/> Crema de cacahuete <input type="checkbox"/> Atún <input type="checkbox"/> Carne magra de puerco y jamón <input type="checkbox"/> (carne blanca, sin piel) <input type="checkbox"/> Pescado <input type="checkbox"/> Pescado, frito <input type="checkbox"/> Nueces y semillas <input type="checkbox"/> Carne de res, magra <input type="checkbox"/> Pollo, frito	Cómalos menos. La mayoría de las veces contienen más calorías, azúcar o sal añadida y tienen pocos nutrientes.  <input type="checkbox"/> Kétchup <input type="checkbox"/> Salsa de barbecue <input type="checkbox"/> Mermelada <input type="checkbox"/> Aderezo para ensalada <input type="checkbox"/> Tocino <input type="checkbox"/> Mayonesa <input type="checkbox"/> Bebida sabor fruta <input type="checkbox"/> Dulce de chocolate <input type="checkbox"/> Galletas <input type="checkbox"/> Papitas <input type="checkbox"/> Soda <input type="checkbox"/> Pastel <input type="checkbox"/> Repostería de manzana <input type="checkbox"/> Dona <input type="checkbox"/> Papas fritas de comida rápida
_____ TOTAL 2 tazas	_____ TOTAL 6 onzas	_____ TOTAL 6 onzas	_____ TOTAL Limite la cantidad

\* Con base en una dieta de 2,000 calorías; es posible que necesites más, especialmente si te encuentras en el 2º o el 3er trimestre.

# ¡El embarazo es una etapa emocionante! ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

## Náusea

- Come porciones más pequeñas 5 o 6 veces al día.
- Come galletas saladas o cereal seco antes de levantarte de la cama en las mañanas.
- Come algo ligero antes de irte a la cama, como una galleta de canela y un vaso con leche, o fruta y queso para deshebrar.
- No tomes café si te sientes mal del estómago.
- Evita los malos olores o los que sean demasiado fuertes.
- Comunícate con tu proveedor de salud si sientes náuseas severas que te impidan comer o mantener fluidos en tu cuerpo.

## Estreñimiento

- Bebe de 8 a 12 tazas (8 onzas cada una) de agua, leche, jugos 100% de frutas y caldo todos los días.
- Come muchas comidas con mucha fibra como los granos enteros, frijoles secos, lentejas, frutas y verduras.
- Mantente activa.

## Acidez

- Come frecuentemente en cantidades reducidas y bebe pequeñas cantidades de fluidos.
- Come lentamente.
- Limita los alimentos picantes, muy grasoso, fritos o que provocan gases (frijoles).
- No te agaches ni te recuestes inmediatamente después de comer.



## Hinchazón

- Come menos alimentos salados. Revisa las etiquetas para ver el contenido de sodio.
- Siempre que puedas recuéstate o coloca tus piernas y pies en una posición elevada.
- Bebe más, no menos, agua para ayudarte a sacar fluidos extras.
- Ponte zapatos cómodos y si vas a estar parada o sentada por mucho tiempo ponte medias de apoyo.

## ¿Qué más puedes hacer para ayudar con estos aspectos de salud?

¡Muévete más! La actividad ayuda a prevenir que aumentes mucho de peso y puede ayudar con el estreñimiento, la hinchazón y el sentirte cansada. Inclusive puede ayudar a ponerte en forma para el día que nazca tu bebé.

Consulta a tu proveedor de salud para que te apruebe tu rutina de actividad. Intenta 30 minutos moderados de actividad intensa la mayoría de los días de la semana. Utiliza tu sentido común para elegir lo que debes hacer. Si no has estado activa, empieza despacio con una actividad que disfrutes y ve incrementado el tiempo hasta llegar a 30 minutos.

Las mejores actividades para embarazadas son aquellas que no requieren impacto y no provocan que se pierda el equilibrio, especialmente en el embarazo avanzado. Recuerda detener la actividad si sientes cualquier molestia o malestar.

## Actividades que puedes intentar:

- Caminata rápida
- Natación
- Aeróbicos de bajo impacto
- Yoga prenatal
- Bicicleta estacionaria

# ¿Qué cambios hacer cuando el bebé llegue?

## Para ti como mamá ...

### Comida

La buena nutrición sigue siendo importante. Tener un recién nacido puede requerirte que planees tus comidas con anticipación. Es muy importante no omitir ninguna comida. Por ejemplo, la gente que se salta el desayuno es más propensa a subir de peso.

### Amamantar

Para mantenerte hidratada, bebe antes de sentirte sedienta. Necesitas hasta 12 tazas de fluidos diariamente.

Las comidas cambian el sabor de tu leche materna, así que disfruta una amplia variedad de alimentos. Esto puede ayudar a que tu bebé disfrute más alimentos cuando empiece a comer regularmente. Evita el alcohol y limita la cafeína porque pasarán a través de tu leche a tu bebé.

### Pérdida de peso

Aumentar de peso durante el embarazo lleva 9 meses, así que perderlo puede requerir ese mismo tiempo.

## Usa estos consejos para perder peso:

- Amamantar puede ayudarte a perder peso.
- Come de todos los 5 grupos de alimentos y limita los “extras.”
- Incluye actividad física regularmente.
- Saltarte comidas puede conducirte luego a comer de más. Come 3 comidas al día y bocadillos saludables si lo necesitas.



## Para tu bebé ...

### Alimento

La leche materna da la nutrición ideal hasta que tu bebé tenga 1 año. El apoyo de tu familia, amigos y tu proveedor de salud pueden ayudarte a que puedas amamantar.

- La leche materna mejora el sistema inmunológico de tu bebé y disminuye el riesgo de que se vuelva obeso o diabético.
- Amamantar disminuye los riesgos de cáncer de mama y otros tipos de cáncer, además de ayudar a estrechar lazos con tu bebé.
- Los bebés amamantados pueden necesitar gotas de vitamina D. Pregúntale a tu proveedor de salud.

### Prevención de alergias

Si evitas alimentos como el huevo, la leche y las nueces cuando estás amamantando, puedes estar aumentando el riesgo de que tu bebé contraiga alergias más adelante, así que asegúrate de comer estos alimentos si puedes.

# Alimentos saludables para una etapa importante.

Intenta estas simples ideas para una buena nutrición:

- Yogur bajo en grasa mezclado con fruta, nueces o granola
- Yogur griego mezclado con aderezo tipo ranchero para aderezar las verduras crudas
- Ensalada de frijoles negros, elote y tomate
- Ensalada verde rematada con pedazos de atún en agua, tomate, queso rallado y aderezo de ensalada
- Hummus, verduras



El embarazo es un momento perfecto para mejorar tus hábitos. Aquí tienes algunas ideas para lograr una buena salud para ti y tu bebé:

1. Come alimentos ricos en nutrientes de todos los 5 grupos de alimentos.
2. Planea anticipadamente para no saltarte ninguna comida o bocadillo.
3. Aumenta la cantidad de peso recomendada.
4. Date tiempo para hacer actividad física regularmente.

Cambios pequeños y fáciles que puedo hacer para una buena salud:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Mis metas de salud ¿Qué añadirás a tu platillo?



Este programa sigue los lineamientos de la Guía Dietética para Los Americanos. Es uno de múltiples materiales educativos que el Dairy Council of California pone a la disposición de estudiantes y adultos con el fin de ayudar a mejorar los hábitos alimenticios. Para mayores informes y recursos adicionales, visite [HealthyEating.org](http://HealthyEating.org).