

Algunos consejos que le pueden ayudar a elegir comidas saludables:

- Tenga como objetivo tres comidas regulares y tres refrigerios saludables cada día. Coma alimentos de todos los grupos alimenticios.
- Limite los alimentos como dulces, galletas, pastel, soda y café. Estos alimentos no tienen muchos nutrientes para usted y su bebé.
- Coma unas cuantas nueces para el refrigerio. Constituyen una gran fuente de proteínas. Un pedazo de fruta o una taza de yogur son refrigerios rápidos que le dan energía extra.
- Beba un vaso de leche descremada y coma la mitad de un emparedado de mantequilla de maní o una quesadilla como un refrigerio saludable a la hora de ir a la cama.
- ¡Piense en la variedad! Trate de incluir frutas y vegetales de diferentes colores.
- Coma pan 100% integral, pastas and tortillas para agregar fibra y vitaminas.



Healthy Baby
Campaign



**Para obtener más información
Visite www.healthy-baby.org**

**Para recursos adicionales
sobre alimentos:
Hunger Free Colorado
720-328-1284 ó
info@hungerfreecolorado.org**

**Para más consejos sobre
comida saludable y
planificación de comidas:
ChooseMyPlate.gov**

**Para información
sobre nutrición
y ayuda alimenticia:
Programa W.I.C. (Mujeres,
Infantes y Niños)
1-800-688-7777 ó
www.cdphe.state.co.us/ps/wic**

**Para ubicar un centro de salud
comunitario cerca de usted
visite: www.cchn.org**



Colorado Department
of Public Health
and Environment

Auspiciado por la subvención No.
B04MC21421 de Oficina de Salud
Materna e Infantil (Título V, Ley de
Seguridad Social), Administración
de Recursos de Salud y Servicios,
Departamento de Salud y
Servicios Humanos

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PESO SALUDABLE

*Subir la cantidad correcta de
peso cuando está embarazada es
bueno para usted y su bebé.*



Healthy Baby
Campaign



ES SALUDABLE SUBIR LA CANTIDAD CORRECTA DE PESO

Ahora que está embarazada, está comiendo por usted y su bebé.

Cuando come comidas saludables su bebé también lo hace.

Al subir la cantidad correcta de peso durante el embarazo, le está dando a su bebé un comienzo de vida saludable.

Si sube de peso muy poco, su bebé puede ser muy pequeño al nacer. Si sube demasiado, su bebé puede ser muy grande al nacer.



Los bebés que nacen entre 38 y 40 semanas de gestación, que pesan de 6 a 9 libras, se encuentran en un peso saludable al nacer.

CADA MUJER ES DIFERENTE CUANDO SE TRATA DE SUBIR DE PESO

¿Cuánta ganancia de peso es suficiente? ¿Cuánto es demasiado?

Depende del peso que tenga antes del embarazo.

La mayoría de las mujeres aumentan de 2 a 5 libras en las primeras tres semanas. Después de eso, aumentan cerca de 1 libra por semana. Hable con su proveedor de atención médica para saber cuánta ganancia de peso es mejor para usted y su bebé.

Peso antes del embarazo	IMC	Ganancia de peso recomendada
Por debajo del peso normal	<18.5	28-40 libras
Peso normal	18.5-24.9	25-35 libras
Con sobrepeso	25-29.9	15-25 libras
Obeso	>30	11-20 libras

Complete lo siguiente para tener en mente su meta de ganancia de peso.

Peso antes del embarazo: _____

Total de libras que debo ganar: _____

Mi peso meta para el final de mi embarazo: _____

LA CANTIDAD CORRECTA DE PESO ES IMPORTANTE AHORA Y EN EL FUTURO

Aquí es donde el peso se va durante el embarazo:



¿Qué pasa si se pierde peso después del embarazo?

Por su salud, pierda el peso que ganó durante el embarazo de 6 a 12 meses después de que nace su bebé. Para ayudarla a conseguirlo, continúe comiendo saludable y asegúrese de hacer ejercicios al menos 30 minutos cada día.

