

# AUMENTO DE PESO

*Durante el embarazo*

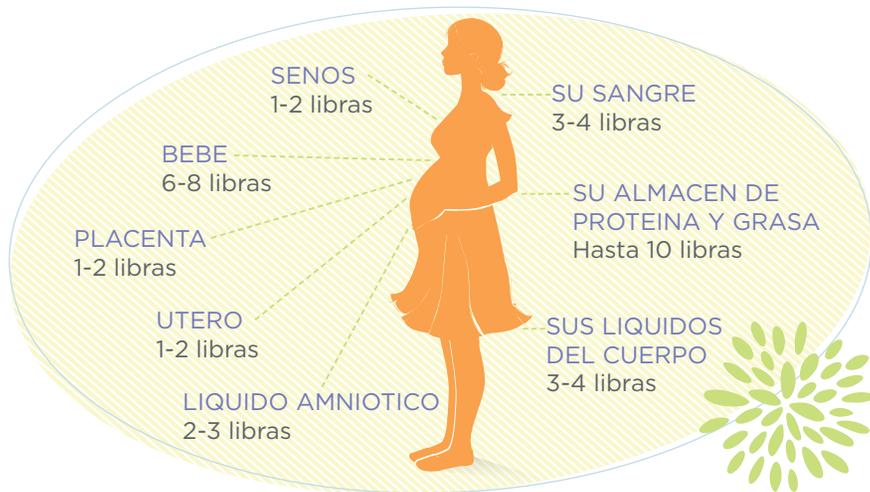
- ❖ Aumentar la cantidad correcta de peso es importante para un embarazo sano y para un bebé sano.
- ❖ Comer bien en el embarazo significa comer **dos veces más sano**, no comer por dos.
- ❖ Vea en el interior para aprender más. 



# Razones para estar **AL PENDIENTE** de su peso durante el embarazo

*¿Necesito aumentar mucho peso para tener un bebé sano?*

En realidad, no. Usted deberá aumentar peso gradualmente durante su embarazo. Su bebé pesará aproximadamente de 6 a 8 libras. El resto del peso es importante para alistar a su cuerpo para alimentar a su bebé después del nacimiento. Cualquier peso adicional se convierte en grasa que es más difícil bajar después del parto.



*¿Qué pasa si aumento demasiado peso mientras estoy embarazada?*

Aumentar demasiado peso durante su embarazo puede causar:

- ❖ Alta presión
- ❖ Diabetes gestacional
- ❖ Necesidad de una cesaría
- ❖ Peso extra para bajar después del parto
- ❖ Parto prematuro
- ❖ Un bebé muy grande
- ❖ Que su niño sea obeso

No aumentar suficientemente de peso durante el embarazo también puede representar un problema. Pregúntele a WIC o a su doctor si usted tiene preguntas sobre su aumento de peso.

# Consejos para estar **AL PENDIENTE** de su peso durante el embarazo

*¿Qué debería comer durante mi embarazo?*

Una dieta sana es importante durante el embarazo. Los alimentos de WIC le ayudarán a usted y a su bebé en crecimiento a obtener la nutrición que necesitan. Aquí hay algunas ideas de comidas sanas usando alimentos de WIC:

	EJEMPLO 1	EJEMPLO 2	EJEMPLO 3
<b>DESAYUNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cereal de WIC</li> <li>Leche sin grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Huevos</li> <li>Pan de trigo entero</li> <li>Leche sin grasa</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avena con pasas</li> <li>Nueces</li> <li>Leche sin grasa</li> </ul>
<b>BOCADILLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogurt</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Requesón</li> <li>Fruta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantequilla de cacahuete</li> <li>Galletas saladas</li> </ul>
<b>ALMUERZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sándwich a la parrilla de pan de trigo entero y queso</li> <li>Jitomate en rebanadas</li> <li>Leche sin grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de atún</li> <li>Verduras frescas</li> <li>Leche sin grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de huevo</li> <li>Pan de trigo entero</li> <li>Verduras frescas</li> <li>Leche sin grasa</li> </ul>
<b>BOCADILLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantequilla de cacahuete</li> <li>Apio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Queso</li> <li>Palitos de zanahoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Licuada de fruta fresca</li> </ul>
<b>CENA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quesadillas de pollo</li> <li>Ensalada verde</li> <li>Leche sin grasa</li> <li>Fruta enlatada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras sofritas</li> <li>Tofu</li> <li>Arroz integral</li> <li>Leche sin grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burrito de frijoles y queso con tortilla de trigo entero</li> <li>Brócoli</li> <li>Leche sin grasa</li> </ul>

*¿No puedo contra los antojos. ¿Qué debo hacer?*

SI SE LE ANTOJA	PRUEBE COMER
Helado →	Yogurt congelado sin grasa o paleta de hielo
Refresco/refresco de cola/pop →	Jugo natural o agua con sabor
Donas/galletas/pastel →	Pan de trigo entero con mermelada de fruta fresca
Cereales azucarados →	Cereales de WIC
Papitas →	Palomitas o galletas saladas
Crema →	Crema sin grasa o yogurt natural sin grasa

*¿Puedo hacer ejercicio cuando estoy embarazada?*

La mayoría de las mujeres embarazadas pueden hacer ejercicio. Caminar y otras actividades como nadar le pueden ayudar a sentirse bien y a mantener su peso bajo control. La actividad física es buena también para su bebé en crecimiento. Hable con su doctor sobre lo que es mejor para usted.

