


AUMENTO DE PESO

Durante el embarazo

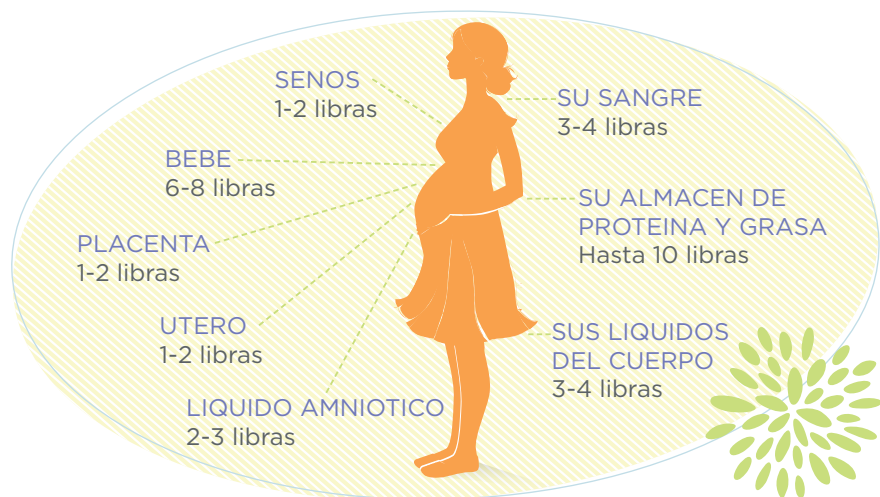
- ❖ Aumentar la cantidad correcta de peso es importante para un embarazo sano y para un bebé sano.
- ❖ Comer bien en el embarazo significa comer **dos veces más sano**, no comer por dos.
- ❖ Vea en el interior para aprender más. 



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

¿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.

