¿Comiendo por dos?

Consejos para mantener un peso saludable durante el embarazo

¡Felicidades!

Está embarazada y mucho de lo que haga ahora, incluyendo lo que coma, afecta su salud y la de su bebé.

Aproveche esta etapa para poner atención a su salud. De esta manera puede mejorar su salud durante el embarazo y después de que nazca el bebé.

Esta guía le da consejos para mantener un peso saludable durante su embarazo. Seguir estos consejos ayudará a que mantenga un peso saludable y que su bebé nazca sano. También ayudará a que pierda el peso después del parto. Comparta esta guía con su pareja, mamá, hermana, vecina o amiga para que la apoyen durante los próximos meses y le sea más fácil seguir estas recomendaciones.

¿Comiendo por dos?

¿Ha escuchado: “Ahora puedes comer todo lo que quieras” o “Recuerda que ahora comes por dos”? Es verdad que su bebé depende de usted para crecer y usted sí necesita comer un poco más, pero no el doble. Lo que cuenta para la salud de su bebé es la calidad de los alimentos.

Otras mamás latinas le recomiendan:

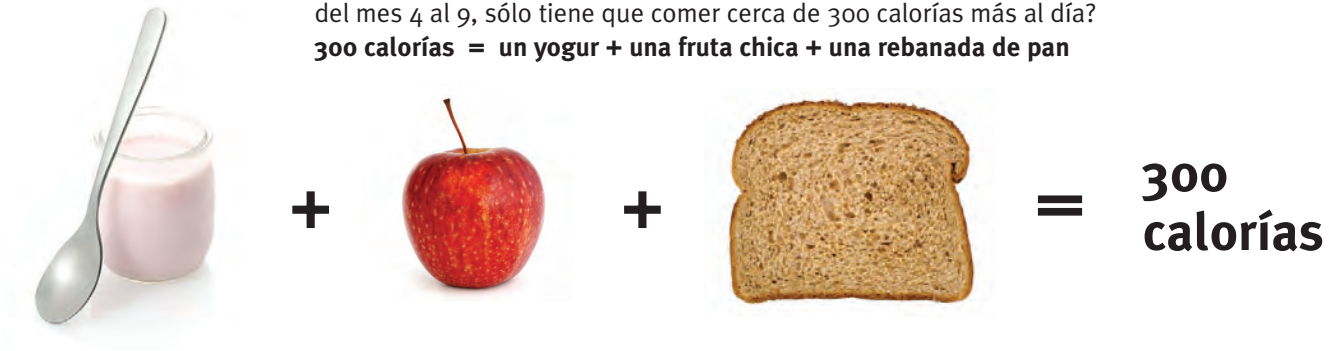
- Comer frutas, verduras, y otros alimentos saludables.
- Alimentarse con leche, yogures, ensaladas.
- Comer pescado, como el salmón, es bueno.
- Tomar mucha agua.

¿Sabía que…

del mes 1 a 3, sólo tiene que comer cerca de 150 calorías más al día?
150 calorías = un yogur + una fruta chica

---

del mes 4 al 9, sólo tiene que comer cerca de 300 calorías más al día?
300 calorías = un yogur + una fruta chica + una rebanada de pan



“Tengo hambre todo el día”

Su cuerpo está trabajando mucho para ayudar a que su bebé crezca. Es verdad que su organismo le está pidiendo más comida. Recuerde, lo que cuenta es el valor nutricional de los alimentos, no la cantidad.

Siga los siguientes consejos:

- Mantenga un diario de alimentos. Escriba todo lo que coma, cada día, por tres días. Esto le ayudará a ver si está comiendo lo suficiente y si hay alimentos que le faltan o sobran en su dieta. Comparta su diario con su médico o nutricionista de WIC y pida que le den recomendaciones.
- Durante el embarazo planee comer 3 comidas y 2 a 3 “snacks” o bocadillos al día.
- Si está aumentando de peso muy rápido, trate de reducir su consumo de refrescos (sodas), postres, queso y comidas fritas.
- Si trabaja, lleve con usted bocadillos fáciles de comer: barras de cereal o una bolsita con una mezcla de nueces, cereal y fruta seca.

Cuando tenga hambre entre comidas escoja:

- Una quesadilla chica y una porción de zanahorias (las que quepan en la palma de su mano)

- Seis galletas saladitas, una taza de leche y un plátano/banana pequeño

¿El ejercicio le da flojera?

No piense que tiene que hacer una clase de aeróbics o correr un maratón. Lo importante es que se mueva más. Actividades como caminar y nadar son seguras durante el embarazo. Si tiene una condición o complicación médica consulte con su médico antes de comenzar cualquier ejercicio.

Planee hacer 10 minutos de ejercicio 3 veces al día. Puede:

- Bailar al ritmo que más le gusta.
- Jugar a “las escondidillas” con sus niños.
- Usar las escaleras en vez del elevador.
- Estacionarse lejos de la entrada de su trabajo o la tienda.
- Caminar en el mall o centro comercial.
- Caminar en un parque.
- Nadar en una alberca/piscina pública.

¿Le falta motivación?

- Pídale a su pareja o a una amiga que la acompañen en caminatas. Esto hará que el tiempo pase rápido y le dará motivación.
- Platique con otras mamás cuando está en su clínica. De esa manera puede encontrar a otras personas que quieran compañía para hacer ejercicio. Juntas tal vez encuentren clases para embarazadas que sean gratis o de bajo costo.

El ejercicio tiene muchos beneficios.

Le ayudará a que duerma mejor y a reducir los dolores de espalda; le dará más energía; y le ayudará a prevenir el aumento excesivo de peso.

¿Cuánto peso debo aumentar?

Lo que debe aumentar depende de su peso antes de embarazarse, al igual que su altura. Consulte con su médico o su nutricionista de WIC para saber qué es lo correcto para usted.

En los primeros meses del embarazo es posible que tenga ascos (náuseas) y ganas de vomitar. Estos síntomas alteran su apetito y es posible que coma más o menos en estos meses. Ponga atención si está aumentando demasiado de peso en los primeros tres meses (más de 4 libras) ya que será más difícil perder este peso después del parto. No dude en hablar con su médico acerca de cualquier preocupación.

En las últimas semanas (36 a 40), usted verá un mayor aumento en su peso porque es cuando su bebé aumenta más rápido de peso.

En general puede esperar aumentar lo siguiente durante su embarazo:

Primeros 3 meses:
Entre 2 a 4 libras

Entre el mes 4 al 9:
De 3 a 4 libras por mes

SI ANTES DEL EMBARAZO TENIA			
Peso promedio	Peso bajo	Sobrepeso	Obesidad
Deberá subir de 25 a 35 libras (de 12 a 16 kilos)	Deberá subir de 28 a 40 libras (de 13 a 18 kilos)	Deberá subir de 15 a 25 libras (de 7 a 12 kilos)	Deberá subir de 15 libras o menos (7 kilos o menos)

Aumento promedio de peso
La cantidad que usted aumente podría ser diferente.

¿CUÁNTO PESA?	LIBRAS	KILOS
Bebé	7.5 a 8.5	3.50 a 4.50
Placenta	1.5	0.68
Líquido amniótico(bolsa de agua)	2	1
Útero	2 a 3	1 a 1.50
Senos	1	0.45
Sangre	3	1.35
Fluidos	5 a 6	2 a 3
Grasa corporal	3 a 10	1.35 a 4.50
Total	**25 a 35**	**12 a 16**

¿Cómo puedo perder el peso?

Caminar sigue siendo una actividad muy buena para usted. También es importante seguir con una buena alimentación. Dar pecho es lo mejor para su bebé y puede ayudarle a bajar de peso. Durante su visita de posparto (visita médica seis semanas después del parto), platique con su médico si quiere empezar a hacer otro tipo de ejercicio o actividad. Siga las señales de su cuerpo y no se esfuerce. Recuerde que le tomó 9 meses subir de peso, entre 2 a 4 libras al mes. ¡Tomará tiempo bajar de peso!

¡No pierda la motivación para mantenerse en forma!

- Salga a caminar con el bebé en la carriola/coche de bebé.
- Baile con su bebé.
- Busque grupos de otras mamás con bebés de la misma edad. Juntas pueden motivarse a caminar y seguir comiendo saludablemente.
- Pida a su pareja u otro familiar que le den 30 minutos para salir a caminar sola. ¡Esto ayudará su estado emocional y su salud en general!

¿Cómo lidiar con los antojos?

Seguro su familia o conocidos le han dicho el mito que dice que el bebé nacerá con la boca abierta si la mamá no sigue sus antojos. La realidad es que es normal tener antojos y está bien comer lo que se le antoja, pero cuídese de no comer con exageración. Por ejemplo, busque alternativas con menos grasa y azúcar.

Consulte con su médico o nutricionista de WIC si tiene antojos raros como de comer tierra, cal, hielo o granos de café. Es posible que el nivel de hierro en su sangre esté bajo.

Estado de Carolina del Norte
Departamento de Salud Pública y Servicios Humanos
División de Salud Pública
Oficina de Servicios de Nutrición
www.ncdhhs.gov ▪ www.ncpublichealth.com

NCPH North Carolina Public Health

NC DIVISION OF PUBLIC HEALTH NUTRITION SERVICES BRANCH www.nutritionnc.com

(en español) 1-800-367-2229 La Línea De Recursos de Salud Familiar de Carolina del Norte

NORTH CAROLINA Healthy Start FOUNDATION www.NCHealthyStart.org www.MamaSana.org