

# Consejos

para un  
**embarazo**  
**sano**



WVWC

Estimada futura mamá:

Usted quiere tener un bebé sano y también mantener su propia salud. Comer correctamente y solicitar atención médica le ayudarán a lograr esta meta. El Programa WIC le ayuda a:

- ✓ Aprender cómo obtener atención médica y otros servicios;
- ✓ Aprender a escoger su alimentos inteligentemente
- ✓ Aprender cómo mantener la seguridad de su bebé;
- ✓ Aprender cómo amamantar a su bebé; y
- ✓ Obtener vales alimentarios con los que puede comprar alimentos sanos.

Los consejos en este folleto no reemplazan los consejos de su médico. Hable con su doctor durante sus visitas médicas prenatales. Anote las preguntas que tiene antes de ir a ver al médico.

Cuando recoja sus vales alimentarios de WIC, podrá aprender más sobre cómo comer saludable con la nutricionista o quizás en una clase con otras mamás. Esperamos que disfrute su participación en el Programa WIC.

Atentamente,

El personal del Programa WIC



## Obtenga atención prenatal.

La atención prenatal significa la atención médica para mujeres embarazadas. Un médico o una enfermera especialmente capacitada le revisarán para asegurarse de que usted y su bebé estén bien. Sus visitas médicas prenatales probablemente serán:

- ... 1 visita por mes durante los primeros 6 meses;
- ... 2 visitas por mes en el séptimo y octavo mes;
- ... 1 visita por semana en el noveno mes; y
- ... 1 visita seis semanas después de nacer su bebé (posparto).

**Obtenga atención prenatal tan pronto crea que está embarazada.** Asista a todas las visitas médicas. Podrá aprender más sobre su bebé y la manera en que su cuerpo irá cambiando.

Podrá obtener más información sobre su embarazo y la atención prenatal al llamar gratuitamente a la Línea de Recursos de Salud Familiar de Carolina del Norte, 1-800-367-2229 (1-800-FOR-BABY).

# Seleccione alimentos para usted y para su bebé también.

- Su bebé crecerá mejor si usted come de manera sana.
- Todos los días, coma alimentos de estos cinco grupos alimenticios.

## Granos/ Cereales 6 porciones (o más)



### UNA PORCIÓN ES

- 1 rodaja de pan o 1 tortilla
- ½ bagel o panecillo de hamburguesa
- ½ taza de arroz, fideos o cereales cocidos
- 1 taza de cereal seco

### CONSEJOS

- Coma granos enteros como:
  - Avena
  - Pan de trigo o de centeno integral
  - Arroz integral
  - Tortillas de maíz

## Verduras 5 porciones (o más)



### UNA PORCIÓN ES

- ½ taza de verduras picadas o cocidas
- 1 taza de lechuga u otras verduras de hojas verdes
- ½ taza de jugo de verduras o de tomate

### CONSEJOS

- Coma muchos tipos y colores: verde oscuro, anaranjado, rojo, amarillo, violeta y blanco.
- Agréguelas a: los huevos revueltos, arroz, fideos, ensaladas, guisados o estofados.

## Frutas 4 porciones (o más)



### UNA PORCIÓN ES

- ½ taza de frutas picadas o cocidas
- 1 fruta—manzana, naranja, melocotón o durazno
- ½ taza de jugo 100% de fruta

### CONSEJOS

- Coma muchos tipos y colores: rojo, amarillo, anaranjado, azul, verde y blanco.
- Coloque frutas, en rebanadas o picadas, sobre cereales, hot cakes, pudines y yogur congelado.

## Leche 3 porciones



### UNA PORCIÓN ES

- 1 taza de leche
- 1 taza de yogur
- 1 a 2 rebanadas de queso

### CONSEJOS

- Compre leche con 1% de grasa o sin grasa y quesos bajos en grasa con sus vales alimentarios WIC.
- Si le es difícil tomar leche, obtenga otras ideas del Programa WIC.

## Carne y Frijoles 6 onzas/ 186 gramos (o más)



### UNA ONZA ES

- 1 onza (31 gramos) de carne, pollo, pavo/guajolote o pescado
- ¼ taza de atún enlatado
- 1 huevo
- ½ taza de frijoles o tofu cocidos
- 2 cucharadas de nueces o de mantequilla de maní/cacahuete

### CONSEJOS

- Una porción de 3 onzas (93 gramos) es del tamaño de un mazo de cartas o naipes.
- Coma más frijoles como los que obtiene del Programa WIC. Pídale recetas a WIC.
- Seleccione carnes magras o sin grasa. Cocínelas al horno, asadas o a la parrilla.



## Menú de ejemplo

Usted y su bebé se sentirán mejor cuando usted consuma alimentos regularmente. Aquí ofrecemos una idea para la alimentación de un día.



### Desayuno

Leche + cereal WIC  
Pan de trigo integral tostado con mantequilla de cacahuete o maní  
Plátano o Banana  
Jugo WIC

### Refrigerio de la mañana

Yogur natural  
Rodajas de naranja



### Almuerzo

Frijoles con carne  
Pan o tortilla de maíz  
Brócoli  
Rodaja de queso  
Agua

### Refrigerio de la tarde

Galletitas de trigo  
Manojo/puñado de nueces  
Fresas



### Cena

Pollo  
Arroz  
Zanahorias  
Ensalada — lechuga y tomate  
Leche

## Seleccione refrigerios con cuidado



Cuando quiera un refrigerio o bocadillo, coma uno de los siguientes:

- Plátano/banana u otra fruta
- Licuado de chocolate
- Rodajas de manzana o plátano con mantequilla de cacahuete
- Pudín elaborado con leche WIC
- Rodaja de queso en pan de trigo integral tostado
- Zanahoria con salsa
- Nueces y pasas
- Yogur de vainilla
- Jugo de tomate
- Huevo duro
- Cereales WIC
- Galletas de avena y pasas

## Consejos para comidas rápidas

¿Anda a las carreras? Ordene las siguientes comidas rápidas:

- Sándwich/emparedado de pollo a la parrilla
- Hamburguesa con o sin queso
- Ensalada como plato fuerte o guarnición
- Pizza con ajíes/pimientos verdes, tomates y champiñones/hongos
- Papa al horno con aderezos de verduras y queso
- Fruta
- Agua, leche o jugo

## Comidas pequeñas

Si no tiene ganas de comer, trata de hacer **pequeñas comidas**. Seleccione un alimento de cada grupo. Usted decide la cantidad.

Ejemplo: cereal frío + leche + banana

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	Si le apetece
Bagel	Queso	Manzana	Mantequilla
Papa al horno	Requesón	Plátano/banana	Queso crema
Pan	Yogur congelado	Uvas	Mermelada/ jalea
Cereal frío	Leche	Melón	Margarina
Galletas saladas	Malteadas/ licuados de leche	Naranja	Azúcar
Panecillo inglés	Pudín	Melocotón/ durazno	
Galletas de trigo		Piña/ananas	
Bollo de hamburguesa	Yogur	Pasas	
Fideos	Frijoles cocidos	Fresas	
Sopa de fideos	Pollo cocido	Brócoli	
Avena o "grits"	Carne cocida	Zanahorias	
Pan pita	Huevo duro	Ajés/pimientos verdes	
Pan con pasas	Ensalada de huevo duro picado	Espinacas frescas	
Arroz	Huevo revuelto	Tomate	
Panecillo blando	Hamburguesa	Sopa de tomate	
Tortilla	Nueces (como las de Castilla)	Sopa de verduras	
	Mantequilla de maní/cacahuete		



## Consejos para la seguridad de los alimentos

- Lávese las manos con agua y jabón antes de comer o preparar comidas.
- Lave las verduras y frutas con agua antes de comerlas o cocinarlas.
- Cocine bien carnes, pollo, pavo/guajolote, pescados y mariscos. Use un termómetro para carnes.
- Cocine salchichas y fiambres como perros calientes, salami o jamón hasta que hiervan o antes de comerlos.
- Pídale a WIC o a su médico más información sobre qué pescados debe comer. No debe comer ciertos tipos de pescados porque le pueden hacer daño a su bebé.



## ¿Y para qué son las vitaminas?

Su médico le podrá indicar que tome una **vitamina prenatal**. Ésta es una pastilla con hierro y ácido fólico que le ayudará a crecer a su bebé. Tome la pastilla con agua. Si se le hace difícil tomarla, hable con su médico. No tome ninguna otra vitamina a menos que su médico se lo indique.



## Mantenga sus dientes sanos.

Para que sus dientes y encías continúen sanas, no se olvide de:

- ... cepillarse los dientes (y la lengua) por lo menos dos veces por día.
- ... usar hilo dental dos veces por día.
- ... beber agua y no bebidas con mucho azúcar.
- ... hacerse un examen dental.

Use un cepillo con cerdas suaves. Cepille con suavidad. Si le sangran las encías al cepillarse o al usar el hilo dental, avísele a su médico.



# Manténgase activa para tener un cuerpo sano.



**Su cuerpo se matendrá sano si usted se mantiene activa.** Si su médico le dice que está bien de salud, trate de mantenerse activa. Dos maneras de hacerlo es caminar y nadar. Usted se verá mejor y se sentirá mejor porque:

- ... tendrá más energía y se sentirá menos cansada.
- ... dormirá mejor.
- ... se sentirá menos estresada.
- ... tendrá mejor tonificación muscular.
- ... tendrá mejor postura.

**Tómese el tiempo de hacer alguna actividad por 30 minutos, todos o la mayoría de los días de la semana.**

Usted podrá repartir el tiempo de esta manera:

- ... camine 10 minutos a la mañana.
- ... camine 10 minutos después de almorzar.
- ... camine 10 minutos después de cenar.

## Aumento de peso

**Usted necesita aumentar de peso para que su bebé crezca como debe.** Su médico o la nutricionista del Programa WIC le dirá cuántas libras o kilos debe aumentar. Para mantener un aumento de peso paulatino:

- Coma cuando siente hambre.
- Seleccione alimentos saludables para comer.
- Beba agua cuando tenga sed.
- Manténgase activa caminando.

### Si su aumento de peso:

#### Es justo lo que debe ser—

Usted podrá perder peso después del nacimiento de su bebé.

#### Es demasiado bajo—

Es posible que el bebé nazca muy pequeño o con anticipación.

#### Es demasiado alto—

Tendrá problemas en perder el peso después del nacimiento de su bebé.



Notas

---

---

---

---

---

---



# Mantenga a su bebé seguro.

## ⊘ No fume.

Si fuma, su bebé:

- ... podrá nacer muy pequeño o demasiado enfermo como para sobrevivir.
- ... podrá quedar a riesgo del síndrome de muerte súbita de infante o muerte de cuna.
- ... podrá tener problemas de respiración, como el asma.

**Obtenga ayuda para dejar de fumar o reducir la cantidad.** Hable con su médico o llame al 1-800-784-8669 (1-800-QUITNOW), el teléfono en Carolina del Norte para dejar de usar productos de tabaco.

## ⊘ No beba cervezas, vinos, licores fuertes o cocteles.

Si usted los consume, su bebé:

- ... podrá nacer con defectos congénitos.
- ... podrá tener problemas de salud o de aprendizaje por el resto de su vida.

Aunque sea una copita de vez en cuando, podría dañar a su bebé. **Obtenga ayuda para dejar de beber alcohol.** Hable con su médico o llame al 1-800-367-2229 (1-800-FOR-BABY).

## ⊘ No use drogas ilegales.

Si usa drogas, su bebé:

- ... podrá nacer demasiado pequeño o demasiado enfermo como para sobrevivir.
- ... podrá nacer con defectos congénitos.
- ... podrá tener problemas de salud o de aprendizaje por el resto de su vida.

**Obtenga ayuda para dejar de usar drogas.** Hable con su médico o llame al 1-800-367-2229 (1-800-FOR-BABY).

## ⊘ No tome medicinas sin el permiso de su médico.

**Pregúntele a su médico** si la medicina es segura antes de tomarla. Todas las medicinas, incluso las aspirinas, los laxantes o las pastillas contra resfríos pueden dañar a su bebé.

## ⊘ No tome suplementos de hierbas, ni tome tés de hierbas medicinales.

Algunas hierbas pueden dañar a su bebé. Si usa hierbas o toma tés de hierbas medicinales, **pregúntele a su médico** para ver si son seguros.

## ⊘ No coma ciertos alimentos.

Algunos alimentos pueden enfermarla a usted o dañar a su bebé.

**No coma:**

- ... “tilefish” (blanquillo violeta), “swordfish” (pez espada), “king mackerel” (caballa), o “shark” (tiburón o cazón).
- ... ostiones crudos o pescado crudo como en sushi o sushimi.
- ... carne, pollo o pavo/guajolote crudo o poco cocido.
- ... pastas o patés de carnes o de fiambres.
- ... huevos crudos o tibios.
- ... quesos mexicanos (blanco o fresco).
- ... queso feta, queso azul (tipo Roquefort), queso Brie.
- ... leche o quesos no pasteurizados.
- ... jugos o zumos no pasteurizados.
- ... raíces leguminosas crudas como el alfalfa.

### No use:

- × Cocaína o cocaína crac
- × Metanfetaminas
- × Anfetas o pa’arribas
- × Barbitúricos o pa’abajos
- × Heroína
- × Marihuana
- × PCP o polvo de ángel
- × LSD



# Malestares durante el embarazo

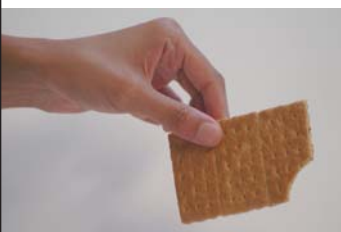
**Su cuerpo cambia durante el embarazo.** Usted se podrá sentir mal del estómago los primeros 3 ó 4 meses. Algunos olores y alimentos le pueden hacer vomitar.

## Si tiene náuseas matinales...

- Abra la ventana para que entre aire fresco y salga el aire viciado.
- Levántese lentamente al despertarse.
- Aléjese de olores que le dan náuseas.
- Coma alimentos fríos si el olor de la comida le da náuseas.
- Coma toda comida que no devuelve o hace vomitar.
- Coma pequeñas cantidades de alimentos cada una o dos horas.
- Beba líquidos, pero tome sorbitos pequeños.

**Aún si tiene náuseas, tendrá que consumir alimentos y líquidos.**

**Si todo lo vomita, llame a su médico.**



**A medida que su bebé crece,** podrá tener malestares del estómago al comer. Quizás tenga dificultad por el estreñimiento. Hable con su médico, si padece de estos trastornos. No tome medicinas a menos que su médico se lo indique. Aquí ofrecemos algunos consejos:

## Si tiene acidez estomacal (indigestión)...

- Coma 5 ó 6 comidas ligeras en vez de 2 ó 3 comidas pesadas.
- Coma menos comidas fritas o grasosas.
- Coma menos comidas picantes.
- Beba sorbitos pequeños de agua con sus comidas.
- No beba sodas, café o té con cafeína.
- Camine después de comer.

## Si no puede evacuar o tiene estreñimiento...

- Coma alimentos altos en fibra, como:
  - ... verduras.
  - ... frutas.
  - ... frijoles (del tipo que suministra WIC).
  - ... cereales de granos integrales.
  - ... pan y galletas de trigo integral.
  - ... fideos de trigo integral.
  - ... arroz pardo.
  - ... tortillas de maíz.
- Beba muchos líquidos, especialmente agua.
- Camine después de comer.





Déle a su bebé  
un principio sano:  
*¡Amamántelo!*

### La leche materna es la forma normal de alimentar a su bebé.

- La leche materna tiene todos los ingredientes necesarios y en las cantidades apropiadas para darle un comienzo saludable a su bebé. Es lo único que su bebé necesita durante sus primeros seis meses de vida. Luego, agregue alimentos sólidos a la dieta y continúe amamantando hasta los 12 meses de edad o hasta que usted y su bebé lo quieran hacer.
- La leche materna es fácil de digerir. Las evacuaciones del bebé serán más blandas y más fáciles de pasar.

### Amamantar también es bueno para la mamá.

- Amamantar es conveniente. La leche materna siempre está lista y a la temperatura correcta. Las mamás se han dado cuenta que:
  - ... amamantar durante la noche es fácil.
  - ... ahorra tiempo—no tiene que preparar fórmula ni limpiar los biberones.
  - ... no tiene que cargar tantas cosas cuando sale con su bebé.
- Amamantar ahorra dinero—no necesita comprar fórmulas ni biberones.

Amamantar a un bebé es una experiencia tierna, afectuosa y placentera. Usted se sentirá más relajada y tendrá un lazo especial con su bebé. Las mamás se sienten orgullosas de que el crecimiento de su bebé es el resultado de algo que sólo ellas pueden hacer.

### ¿Sabía usted...?

#### Que los bebés que no reciben leche materna tienen más:

- ✓ alergias.
- ✓ enfermedades e hospitalizaciones.
- ✓ dolores de oído.
- ✓ diarreas y estreñimientos.
- ✓ caries dentales.
- ✓ problemas de respiración, como el asma.

#### Que las mamás que no amamantan a sus bebés pueden:

- ✓ sangrar por más tiempo después del parto.
- ✓ tardar más en recuperar su figura.
- ✓ tener mayor riesgo de algunos tipos de cáncer.
- ✓ tener huesos más frágiles al envejecer.

## Fundamentos del amamantamiento



- 1 Amamantar no debería doler.** Por unos pocos días podrá sentir los senos algo sensibles, pero eso pasará. Al aprender cómo colocar el bebé en el seno correctamente, evitará muchos problemas. Si siente dolor, solicite ayuda.
- 2 Una mamá puede producir toda la leche que su bebé necesita.** La cantidad de leche que usted produce depende de la frecuencia con la que amamanta y no del tamaño de los senos. Cuanto más amamanta el bebé, más leche producirá usted.
- 3 Amamantar no hará que su senos se cuelguen.** Los senos cambian debido al embarazo, no por amamantar. Usar un brasier o sostén que soporta los senos durante el embarazo y el amamantamiento puede ayudarle.

- 4 Amamantar involucra a la familia entera.** Familiares y amigos pueden ayudar con el bebé para bañarlo, cambiarle los pañales y jugar. Pueden ayudar con los quehaceres de la casa. Los bebés necesitan mucho amor y caricias todo el tiempo y no sólo durante el amamantamiento.
- 5 Las mamás que amamantan ¡sí pueden comer su comidas favoritas!** No es necesario seguir una dieta especial. Los bebés percibirán muchos sabores de la leche materna.
- 6 Se pueden amamantar los bebés en público, si las mamás desean hacerlo.** Usted puede amamantar sin que nadie se entere al colocarse una manta o cobija sobre el hombro y que cubra al bebé. Una consejera de lactancia le puede dar otras sugerencias.

- 7 Las mamás pueden seguir amamantando aún si vuelven al trabajo o a la escuela.** Usted puede:
  - ... hacer que alguien le traiga el bebé para amamantarlo.
  - ... dejar su leche materna para alimentar a su bebé. La mayoría de las Clínicas WIC tienen sacaleches que usted puede pedir prestados.
  - ... hablar con la nutricionista del Programa WIC u otra orientadora sobre su situación particular.
  - ... amamantar en público; es la ley de Carolina del Norte.

## Cuando esté amamantando, aquí hay algunas cosas importantes que usted debe saber...

- **La mayoría de las medicinas, sean recetadas o de venta libre, son seguras cuando amamanta.** De cualquier manera, avísele al médico del bebé de todas las medicinas que está tomando (incluso píldoras anticonceptivas). Algunas medicinas pueden hacer más lento el amamantamiento. Hable también con su proveedor de atención médica.
- **Es mejor seleccionar bebidas sin cafeína.** Bebidas que contienen cafeína, como café, té y algunas sodas o refrescos, pasan a la leche materna y pueden irritar al bebé.
- **El alcohol también pasa a la leche materna.** Es mejor evitar cervezas, vinos, cócteles y licores fuertes. Si tiene preguntas, pregúntele al médico de su bebé o a la consejera de lactancia.
- **La nicotina de los cigarros/ cigarrillos pasa a la leche materna.** Sería mejor que deje de fumar. Si no puede dejar de fumar, puede amamantar a su bebé siempre que:
  - ... reduzca lo más posible de fumar.
  - ... no fume cuando esté en el mismo cuarto que el bebé.
  - ... fume después de amamantar en vez de fumar antes o mientras amamanta.
- **Las mamás que usan drogas ilegales no deberían amamantar a sus bebés y deberían dejar de usar drogas.**
- **Si una mamá o su compañero tiene el VIH o el SIDA, no debería amamantar a su bebé.** Si cree que tiene SIDA o que corre el riesgo de contraerlo, hágase la prueba. Todos los Departamentos de Salud públicos de Carolina del Norte, así como muchas clínicas, ofrecen la prueba del VIH gratuitamente, o llame gratis a la Línea Nacional del VIH al 1-800-342-2437.


Estado de Carolina del Norte  
Departamento de Salud Pública y Servicios Humanos  
División de Salud Pública  
Oficina de Servicios de Nutrición

[www.ncdhhs.gov](http://www.ncdhhs.gov)  
[www.ncpublichealth.com](http://www.ncpublichealth.com)



*El Departamento de Salud Pública y Servicios Humanos no discrimina debido a raza, color de piel, origen nacional, sexo, religión, edad o discapacidad en el empleo y en la prestación de servicios.*