









Manténgase saludable y en contacto con WIC durante el embarazo

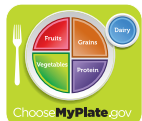
¿Se está alimentando bien para su bienestar y el de su bebé?

- Su bebé crecerá mejor.
- Tendrá un embarazo y un parto más saludables y seguros.
- Alcanzará un peso saludable más fácilmente después del parto.

1. Coma una variedad de alimentos saludables.

Marque un signo hacia arriba ↑ o hacia abajo ↓ en la junto a cualquier grupo de alimentos que sienta que necesita comer más (↑) o menos (↓) from during your pregnancy. durante el embarazo. Si siente que está comiendo lo suficiente de cualquiera de los grupos de alimentos, dibuje un junto a ese grupo de alimentos.

					
Granos <input type="checkbox"/>	Vegetales <input type="checkbox"/>	Frutas <input type="checkbox"/>	Lácteos <input type="checkbox"/>	Proteínas <input type="checkbox"/>	Extras <input type="checkbox"/> Para limitar o evitar
<p>Pan, pita, tortilla Pasta, fideos, arroz Cereales</p> <p>Mejores Opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pan integral, bollo, pasta • Tortillas de maíz • Harina de avena • Arroz integral • Trigo Bulgur <p><i>Elija alimentos con "grano entero o trigo integral" primero en la lista de ingredientes. Esto agregará fibra, antioxidantes y minerales</i></p>	<p>Frescos Congelados Enlatados</p> <p>Mejores Opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espárragos • Brócoli • Espinacas • Zanahoria • Camote • Tomate • Calabaza <p><i>Coma más verduras y frutas de color verde oscuro, rojo y naranja para agregar más vitaminas y minerales.</i></p>	<p>Frescas Congeladas Enlatadas</p> <p>Mejores Opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strawberries • Kiwi • Apricots • Cantaloupe • Oranges • 100% Juice 	<p>Leche Queso Yogur Leche de Soya</p> <p>Mejores Opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sin grasa • Bajo en grasa <p><i>¡La leche baja en grasa ofrece el mismo calcio que la leche entera!</i></p> <p><i>No coma quesos blandos sin pasteurizar ni leche cruda sin pasteurizar, ya que pueden contener bacterias</i></p>	<p>Carne de res y cerdo Aves de corral Mariscos (comer en variedad) Frijoles y guisantes Frutos secos o mantequilla de maní Huevos Tofu</p> <p><i>Cocine o recaliente completamente los huevos, la carne, las aves y los mariscos.</i></p> <p><i>No coma pez espada, Azulejo, caballa Real o tiburón, ya que tienen un alto contenido de mercurio. Limite el atún blanco (albacora).</i></p>	<p>ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE AZÚCAR, GRASA Y SODIO</p> <p>Soda Caramelos Galletas/pasteles Mantequilla Mayonesa Alimentos fritos</p> <p><i>Evite los suplementos de hierbas y el té.</i></p>



Para recetas sencillas y saludables que incluyen alimentos de WIC, visite WIC health's eKitchen: www.wichealth.org
Para obtener más información y desarrollar un plan solo para usted, vaya a www.choosemyplate.gov

2. Escanee los códigos QR a continuación o pídale a su nutricionista de WIC más información sobre estos temas:

Cheques prenatales:



<https://tinyurl.com/PNchecks>

Aumento de peso:



<https://tinyurl.com/cdcweightgain>

Mantenerse activo:



<https://tinyurl.com/stayactivepreg>

Amamantar y lactar:



<https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>

Sustancias nocivas:



<https://tinyurl.com/healthystartspan>

Vacunas para mí y para mi bebé:



<https://tinyurl.com/whvacunas2>

3. Tome una vitamina prenatal diariamente.

Es difícil obtener todos los nutrientes para un embarazo saludable solo con los alimentos. Tome una vitamina prenatal para asegurarse de obtener todo lo que usted y su bebé necesitan. No todas las vitaminas prenatales son iguales. Consulte con su médico o farmacia, o mire la etiqueta de su envase de vitaminas, para asegurarse de que su vitamina tenga al menos lo siguiente:

- **Hierro:** 27mg - Ayuda a producir glóbulos rojos para transportar oxígeno, apoya el crecimiento y proporciona energía.
- **Yodo:** 150mcg - Apoya el crecimiento y el desarrollo adecuados.
- **Ácido Fólico:** 600mcg - Previene defectos congénitos y otros problemas de salud.

¡Hable con su nutricionista de WIC! Ellos pueden ayudarle con:

- Ideas para recordar tomar su vitamina todos los días.
- Consejos para lidiar con cualquier molestia causada por la vitamina.
- Elegir alimentos WIC que contengan hierro, yodo y ácido fólico.

4. Establezca metas para un embarazo y un parto saludables:

- ▣ Tomar una vitamina prenatal diariamente
- ▣ Aumentar una cantidad saludable de peso
- ▣ Mantenerme activa todos los días
- ▣ Revisar la Sección 1 - Basado en los alimentos que consumo actualmente, un cambio que me gustaría hacer es: _____
- ▣ Ir a todos mis chequeos prenatales
- ▣ Obtener más información sobre cómo me gustaría alimentar a mi bebé
- ▣ Otro _____

Recuerde: ¡WIC está aquí para usted! ✓ El personal de WIC se comunicará con usted durante todo su embarazo. ✓ Un programa de Consejera de Lactancia Materna puede estar disponible en su oficina local de WIC para apoyar sus objetivos de lactancia. ✓ Puede volver a presentar la solicitud después del parto; manténgase en contacto con su oficina local de WIC y solicite una cita después del nacimiento de su bebé.

Esta institución es una proveedora de igualdad de oportunidades.