



Manténgase saludable y en contacto con WIC después del parto

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

- Se recuperará más rápido del embarazo y el parto.
- Tendrá la energía para cuidar a su(s) pequeño(s).
- Estará físicamente lista para su próximo embarazo.

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 (↓) durante el embarazo. Si siente que está comiendo lo suficiente de cualquiera de los grupos de alimentos, dibuje ✓ junto a ese grupo de alimentos.

Granos <input type="checkbox"/>	Vegetables <input type="checkbox"/>	Fruits <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>Power Choices:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fresas • Kiwis • Duraznos • Melones • Naranjas • 100% jugo 	<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>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>Estas son buenas fuentes de hierro y proteínas. Para opciones menos grasosas, pruebe carnes redondo" o "lomo" con el 90% "Lean" o 10% "Grasa" y elimine la piel o la grasa de las carnes.</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>Limite los extras a 1 o 2 al día o alrededor de 265 calorías al día. Use aceite para reemplazar la grasa sólida.</i></p>

* Elige bebidas que no te pesen, como agua o té helado sin azúcar. Mientras está amamantando, su necesidad de líquidos aumenta. Es posible que note que tienes más sed que antes. Beba suficiente agua y otros líquidos para saciar su sed.

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



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

Planear mi próximo embarazo



<https://tinyurl.com/nextpreg>

Estar al pendiente de la "tristeza posparto"



<https://tinyurl.com/whblues>

Llegar a un peso saludable



<https://tinyurl.com/ppmact>

Continuar amamantando



<https://tinyurl.com/wicbf101>

Evitar el alcohol, las drogas y el tabaco



<https://tinyurl.com/25acrn99>

Mantenerse al día con las vacunas



<https://tinyurl.com/vacunas2>

3. Continúe tomando una vitamina prenatal.

Continúe con su vitamina prenatal del embarazo o pídale a su médico que vuelva a surtir su receta si se le ha acabado. No todas las vitaminas son iguales. Pregúntele a 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: 400mcg	Previene defectos congénitos y otros problemas de salud



Hable con su nutricionista de WIC sobre qué alimentos de WIC también contienen estos importantes nutrientes

4. Establezca metas para mantenerse saludable después del parto:

- Vuelva a la Sección 1 y piense en los alimentos de WIC. escoja 2 comidas o refrigerios "favoritos" para mantenerse saludable después del parto: 1. _____ 2. _____
- Planear mi próximo bebé
- Tomar un multivitamínico todos los días
- Mantenerme activa todos los días
- Seguir amamantando a mi bebé

¡Recuerde ✓ que WIC está aquí para usted! WIC se comunicará con usted durante su período de certificación posparto para apoyarla a usted, a su bebé y sus respectivas necesidades. ✓ Su bebé puede volver a solicitar WIC hasta que cumpla 5 años, y usted puede volver a solicitarlo si vuelve a quedar embarazada.

Esta institución es una proveedora de igualdad de oportunidades.