



# MANTENERSE SANO

## BUENA ALIMENTACIÓN

- ¡Coma al menos 3 veces al día para obtener energía y cuidar de usted y su familia!
- Comer una variedad de alimentos le proporciona los nutrientes que necesita para mantenerse saludable.
- Elija granos enteros como avena, arroz integral, pan integral y pasta.
- Beba mucha agua y limite las bebidas endulzadas.
- Para obtener más consejos sobre alimentación saludable, vaya a [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov).

## ACTIVIDAD FÍSICA

¿Sabía que la actividad física le da más energía? ¡También mejora su estado de ánimo, le ayuda a sentirse más relajado y a dormir mejor! Desarrolle lentamente hasta 30 minutos o más de actividades de intensidad moderada por día.

Algunas ideas de actividades de intensidad moderada:

- Camine rápido
- Monte en bicicleta
- Nade
- Baile

Pregunte a su proveedor de atención médica sobre la mejor actividad física para usted.

## SALUD EMOCIONAL

Es común sentir una mezcla de emociones después de tener un bebé. Dar a luz, cambiar las hormonas y los patrones de sueño pueden hacer que se sienta triste. Las nuevas mamás pueden llorar fácilmente, tener problemas para comer o dormir, y sentirse abrumadas al cuidar a un nuevo bebé. Para ayudar con estos sentimientos, coma bien, descanse con frecuencia y pida ayuda a su familia y amigos durante este tiempo.

Si se siente triste y molesta por más de dos semanas, o tiene miedo de lastimarse a sí misma o a su bebé, hable con su médico o con el personal de WIC. Puede que sufra de depresión posparto.

## SEA SABIA - VACUNE

Pregunte a su proveedor de atención médica por un horario completo para las vacunas necesarias.



## ÁCIDO FÓLICO

Todas las mujeres que pueden quedar embarazadas deben tomar un multivitamínico con 400 microgramos de ácido fólico todos los días. Puede reducir sus probabilidades de tener un bebé con defectos de nacimiento en el cerebro o la columna vertebral al tener suficiente ácido fólico en su cuerpo. Junto con un multivitamínico, elija alimentos ricos en ácido fólico.

Alimentos con ácido fólico:

- Cereales fortificados
- Pan y pasta enriquecida
- Verduras de hoja verde oscuro
- Jugo de naranja
- Frijoles

**El ácido fólico necesita estar en su cuerpo antes de quedar embarazada y en el primer mes de su embarazo.**

## LA LACTANCIA ES LA MEJOR ALIMENTACIÓN

- Los proveedores de atención médica recomiendan amamantar durante el primer año o más si lo desea.
- La leche materna tiene los nutrientes adecuados para el crecimiento y el desarrollo.
- La leche materna ayuda a que el bebé combata las infecciones y se enferme con menos frecuencia. La lactancia también ayuda a proteger la salud de la madre.
- La lactancia promueve la unión con el bebé.

## EVITE EL ALCOHOL, EL TABACO Y LAS DROGAS

No fume, no beba ni use drogas. Use medicamentos siguiendo las indicaciones. Las decisiones que tome hoy pueden afectar la salud de su familia ahora y en el futuro.

Dejar de fumar es difícil. Pregunte al personal de WIC dónde puede buscar ayuda. No está sola. Hay personas que pueden ayudarle a dejar de fumar, darle consejos y brindarle apoyo en el camino.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.