



MANTENERSE SALUDABLE

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 integral.
- Tome agua en lugar de bebidas endulzadas.
- Para obtener más consejos sobre alimentación saludable, vaya a <https://www.myplate.gov/resources/en-espanol>

ACTIVIDAD FÍSICA

¿Sabía que la actividad física le da más energía? ¡También mejora su estado de ánimo, le ayuda a sentir más relajación 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 durante el embarazo y después de tener un bebé. Los cambios durante el embarazo, el parto, las hormonas y los patrones de sueño pueden hacerla sentir triste. Es posible que lllore con más facilidad, que tenga dificultades para comer o dormir y que se sienta abrumada al cuidar de un nuevo bebé. Para aliviar estos sentimientos, coma bien, descanse con frecuencia y pida apoyo a su familia y amigos durante estos momentos.

Si se siente triste y alterada durante más de dos semanas, o tiene miedo de hacerse daño a usted misma o a su bebé, hable con su médico o con el personal de WIC.

HAY QUE SER SABIOS - VACUNE

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



ÁCIDO FÓLICO

Tome un suplemento con 400 microgramos de ácido fólico todos los días. Tome vitaminas prenatales durante el embarazo y un multivitamínico con ácido fólico después. Si tiene suficiente ácido fólico en su cuerpo antes de un embarazo, esto reducirá la posibilidad de que su bebé padezca defectos de nacimiento en el cerebro o la columna vertebral. Además de tomar el suplemento, elija alimentos ricos en ácido fólico.

Alimentos con ácido fólico:

- Cereales fortificados
- Pan y pastas enriquecidas
- Verduras de hoja verde oscuro
- Jugo de naranja
- Frijoles

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

ALIMENTACIÓN DE SU BEBÉ

- Los proveedores de atención médica recomiendan dar el pecho durante el primer año o más si lo desea.
- La leche humana tiene los nutrientes adecuados para el crecimiento y el desarrollo.
- La leche humana ayuda a que su bebé combata las infecciones y se enferme con menos frecuencia. Dar el pecho también ayuda a proteger la salud de la persona lactante.
- Dar el pecho promueve la unión con su 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/o. 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.