

Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante

Toda La Vida



WIN

Weight-control Information Network

Índice

Introducción 1

Nutrición

¿Qué se considera un plan de alimentación saludable para una mujer embarazada? 2

¿Cuántas calorías debo consumir? 3

¿Por qué es importante un aumento saludable de peso? 5

¿Tengo alguna necesidad especial de nutrición ahora que estoy embarazada? 6

¿Puedo continuar con una dieta vegetariana durante el embarazo? 7

Sugerencias para una alimentación saludable 8

¿Qué comidas debo evitar durante el embarazo? 8

Actividad Física

¿Debo hacer actividad física durante el embarazo? . . 12

¿Qué actividades físicas debo evitar durante el embarazo? 14

Sugerencias para comenzar a hacer actividades físicas. 15

¿Qué hábitos debo mantener después de que nazca mi bebé? 16

¿Por qué debo tratar de volver a un peso saludable después del parto? 18

Recetas

Recetas favoritas que han sido adaptadas. 20

Recursos adicionales de información 26

Introducción

Comer bien puede ayudarla a tener un embarazo saludable y un bebé sano. Mantenerse físicamente activa la puede ayudar a que se sienta más cómoda los 9 meses del embarazo y que tenga un parto más fácil. Use las ideas y sugerencias en este folleto para mejorar su plan de alimentación y para hacer más actividad física antes, durante y después de su embarazo. Haga estos cambios ahora y sea un ejemplo saludable para su familia para toda la vida.





¿Qué se considera un plan de alimentación saludable para una mujer embarazada?

Un plan de alimentación saludable para el embarazo incluye una variedad de alimentos ricos en nutrientes. En enero del 2005, el Departamento de Salud y Servicios Humanos y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos publicaron las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses del 2005*. Estas nuevas guías contienen recomendaciones para promover la salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas a través de una alimentación nutritiva y actividad física. Estas recomendaciones incluyen algunas de las necesidades nutritivas para el embarazo. Para información adicional sobre los grupos de alimentos y los valores nutricionales, por favor visite la página: www.healthierus.gov/dietaryguidelines.

¿Cuántas calorías debo consumir?

El comer una variedad de alimentos que le proporcionen suficientes calorías, ayuda a que tanto usted como su bebé aumenten la cantidad apropiada de peso. Durante los primeros 3 meses del embarazo, no necesita cambiar el número de calorías que consume.

Las mujeres con un peso normal necesitan comer unas 300 calorías adicionales cada día durante los últimos 6 meses del embarazo. Esto da un total de alrededor de 1.900 a 2.500 calorías diarias. Si usted pesaba menos o más de lo que debía o era obesa, antes de salir encinta, o si está embarazada con más de un bebé, es posible que necesite una cantidad diferente de calorías. Consúltele a su proveedor de la salud cuánto peso debe aumentar y cuántas calorías necesita.

¿Por qué es importante un aumento saludable de peso?

Un aumento saludable de peso le puede ayudar a que su embarazo y parto sean más cómodos. También puede ayudarle a tener menos complicaciones durante el embarazo, como la diabetes, la presión arterial alta, el estreñimiento y el dolor de espalda.

Si usted no aumenta suficiente peso cuando está embarazada, el bebé tendrá dificultad para crecer



Cada una de estas opciones saludables contiene alrededor de 300 calorías:

- 1 taza de yogur descremado con fruta y una manzana mediana
- 1 tajada de pan integral tostado con 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 taza de chile con carne y frijoles (o puede sustituir la carne con una variedad de vegetales) y ½ onza de queso cheddar
- 1 taza de cereal de pasas con afrecho (“*raisin bran*”) con ½ taza de leche descremada y un banano pequeño
- 3 onzas de jamón asado, sin grasa o pechuga de pollo asada y ½ taza de camote
- 1 tortilla de harina o maíz (de 7 pulgadas/18 centímetros), ½ taza de frijoles refritos, ½ taza de brócoli cocinado y ½ taza de pimientos rojos cocinados

adecuadamente. Infórmele a su profesional de la salud si cree que no está aumentando suficiente peso.

Si usted aumenta demasiado peso, tiene mayor probabilidad de tener un parto más largo y más difícil. Además, si aumenta mucha grasa corporal, le será más difícil volver a tener un peso saludable después de dar a luz. Si usted cree que está aumentando

demasiado peso durante su embarazo, consúltele a su profesional de la salud.

No trate de perder peso si está embarazada. Si no consume suficientes calorías o una variedad de alimentos, su bebé no recibirá los nutrientes que necesita para crecer.



¿Cuánto peso debo aumentar durante el embarazo?

Consulte con su profesional de la salud sobre cuánto peso debería aumentar durante el embarazo. Las recomendaciones generales sobre cuánto aumentar de peso que se indican a continuación en la columna derecha, dependen del peso que usted tenía antes del embarazo y son para mujeres que están esperando un solo bebé.

Si usted:

Debe aumentar:

Pesa menos de lo normal	De 28 a 40 libras (entre 13 y 18 kilos)
Tiene un peso normal	De 25 a 35 libras (entre 11 y 16 kilos)
Tiene sobrepeso	De 15 a 25 libras (entre 7 y 11 kilos)
Esta obesa	Por lo menos 15 libras (por lo menos 7 kilos)



¿Tengo alguna necesidad especial de nutrición ahora que estoy embarazada?

Sí. Recuerde que durante el embarazo su bebé se está desarrollando y tanto usted como su bebé necesitan mayor cantidad de varios nutrientes. Si come el número recomendado de porciones diarias de cada uno de los grupos de alimentos, usted debe obtener la mayoría de los nutrientes que necesita.

Asegúrese de comer alimentos con alto contenido de folato, como el jugo de naranja, las fresas, espinacas, brócoli, frijoles y panes y cereales enriquecidos, o puede obtenerlo en un suplemento de vitaminas y minerales.

Para prevenir los defectos de nacimiento, es necesario que obtenga suficiente folato todos los días **antes** y **durante** el embarazo. Los suplementos prenatales contienen ácido fólico (otra forma de folato). Busque suplementos que contengan por lo menos 400 microgramos (0.4 miligramos) de ácido fólico.

Aunque la mayoría de los profesionales de la salud recomiendan que se tome un suplemento prenatal multivitamínico con minerales antes y durante el embarazo y mientras esté dando de lactar, siempre debe consultar con su profesional de la salud antes de tomar cualquier suplemento.

¿Puedo continuar con una dieta vegetariana durante el embarazo?

Sí, puede seguir un plan de alimentación vegetariana durante el embarazo, pero primero consulte con su profesional de la salud.

Para asegurarse de que usted esté obteniendo suficiente cantidad de los nutrientes importantes, incluyendo proteína, hierro, vitamina B12 y vitamina D, su profesional de la salud le puede pedir que haga una cita con un nutricionista certificado, que puede ayudarle a planificar sus comidas así como recomendarle que tome suplementos.

Sugerencias para una alimentación saludable

Siga las siguientes sugerencias para satisfacer las necesidades de su cuerpo y evitar las molestias comunes del embarazo:

- **Desayune todos los días.** Si tiene náuseas por las mañanas, coma tostadas de trigo o galletas integrales al despertarse, aún antes de levantarse de la cama. Un poco más tarde, tal vez a media mañana, coma el resto del desayuno (fruta, avena, cereal, leche, yogur y otros alimentos).

- **Coma alimentos con un alto contenido de fibra.** Consumir cereales de granos integrales, vegetales, frutas, frijoles, pan y arroz integral, tomar mucha agua y realizar actividad física diaria, le ayudará a evitar el estreñimiento del que padecen muchas mujeres embarazadas.
- **Mantenga a mano alimentos saludables.** Será más fácil que usted obtenga un refrigerio saludable si tiene a mano un cesto lleno de manzanas, bananos, duraznos, naranjas y uvas. Las frutas y los vegetales frescos, congelados y enlatados, así como los frijoles enlatados, constituyen adiciones saludables y rápidas a las comidas.
- **Si usted sufre de acidez durante el embarazo, coma comidas pequeñas más a menudo,** coma despacio, evite las comidas picantes o grasosas (como los chiles o el pollo frito), tome líquidos entre las comidas en vez de con las comidas, y no se acueste inmediatamente después de comer.
- **Si tiene mucha náusea o vómitos excesivos (“hiperémesis”), consulte con su profesional de la salud.** Puede ser que tenga que ajustar la manera de alimentarse, por ejemplo, comiendo comidas más pequeñas más a menudo y bebiendo muchos líquidos. Su profesional de la salud puede ayudarle con la náusea o vómitos, para que usted pueda continuar alimentándose sanamente.

¿Qué comidas debo evitar durante el embarazo?

Hay ciertas comidas y bebidas que pueden ser dañinas para su bebé si las come o las toma durante el embarazo. A continuación hay una lista general de las comidas y bebidas que usted debe evitar:

- **Las bebidas alcohólicas.** En vez de vino, cerveza o un cóctel, disfrute de un vaso de jugo de manzana o de tomate, agua efervescente u otras bebidas sin alcohol.
- **Los pescados que puedan tener niveles altos de metilmercurio** (una sustancia que se puede almacenar en el pescado y hacerle daño al bebé que está esperando). No coma tiburón (“*shark*”), pez espada (“*swordfish*”), caballa (“*king mackerel*”), ni





lofolálito (“*tilefish*”) durante el embarazo. No coma más de 12 onzas en total de cualquier tipo de pescado por semana (el equivalente a 4 porciones de 3 onzas, es decir, cada una del tamaño de un juego de naipes).

- **Los quesos suaves como el queso feta, el Brie, el de cabra o el queso fresco y los embutidos o fiambres** (“*deli meats*” o “*lunch meats*”) que vienen listos para comer, tales como las longanizas, mortadela

o boloña, morcillas, jamón, chorizos, salchichas y salchichones. Estas comidas pueden contener una bacteria llamada listeria que es dañina para el bebé que usted está esperando. Si se cocinan a los embutidos o a las salchichas hasta que alcancen una temperatura alta, se puede matar esta bacteria haciéndolos seguros para comer.

- **Los pescados crudos** como el sushi, sashimi o ceviche, y **las carnes o aves crudas o poco cocinadas**. Estas comidas pueden contener bacterias dañinas. Cocine bien los pescados, carnes y aves antes de comerlos.

- **Cantidades grandes de bebidas que contengan cafeína**. Si usted toma mucho café, té o gaseosas, consulte con su profesional de la salud para ver si usted debe reducir su consumo de cafeína. Pruebe la versión descafeinada (sin cafeína) de su bebida favorita, una taza de leche tibia descremada o semi descremada, o agua efervescente.

- **Cualquier cosa que no sea un alimento**. Algunas mujeres embarazadas tienen deseos de cosas que no son alimentos, como almidón de lavandería o arcilla. Infórmele a su profesional de la salud, si tiene deseos de consumir algo que no sea un alimento.

Pídale a su profesional de la salud una lista completa de las comidas y bebidas que usted debe evitar.





¿Debo hacer actividad física durante el embarazo?

Casi todas las mujeres pueden y deben hacer algún tipo de actividad física durante el embarazo. Sin embargo, consulte primero con su profesional de la salud, especialmente si usted tiene presión arterial alta, diabetes, anemia, sangrado u otros problemas de salud o si usted es obesa o pesa muy poco.

No importa si usted hacía o no algún tipo de actividad física antes de su embarazo, pregúntele a su profesional de la salud cuánto ejercicio puede hacer sin correr peligro. Trate de hacer por lo menos 30 minutos de alguna actividad física de intensidad moderada (que le haga respirar más fuerte pero que no le haga trabajar demasiado o sobrecalentarse) la mayoría, o de ser posible, todos los días.

La actividad física de intensidad moderada realizada regularmente durante el embarazo puede:

- Ayudarle a que usted y su bebé aumenten la cantidad adecuada de peso.
- Reducir las molestias del embarazo como el dolor de espalda, los calambres en las piernas, el estreñimiento, la hinchazón y la inflamación.

- Reducir su riesgo de diabetes gestacional (la diabetes que se detecta por primera vez cuando se está embarazada).
- Mejorar su estado de ánimo y nivel de energía.
- Mejorar su sueño.
- Ayudarle a tener un parto más fácil y rápido.
- Ayudarle a recuperarse del parto y regresar más rápido a un peso saludable.

Siga estas precauciones cuando haga actividad física durante el embarazo:

- Escoja actividades moderadas que sean menos propensas a hacerle daño, como caminar, aeróbicos acuáticos, natación, yoga o usar una bicicleta fija o estacionaria.
- Deje de hacer ejercicio cuando comience a cansarse y nunca haga ejercicio hasta quedar exhausta o sobrecalentarse.
- Tome mucha agua.
- Póngase ropa cómoda que le quede bien y le dé soporte y proteja al pecho.





- Deje de hacer ejercicio si se siente mareada, le falta aire, tiene dolor de espalda, hinchazón, entumecimiento, náusea o si su corazón comienza a latir muy rápido o irregularmente.

¿Qué actividades físicas debo evitar durante el embarazo?

Por razones de su salud y seguridad, y las de su bebé, hay ciertas actividades físicas que no debería hacer mientras está embarazada. A continuación listamos algunas. Pregúntele a su profesional de la salud si hay otras actividades físicas que debe evitar durante el embarazo.

- Evite hacer cualquier actividad física afuera cuando hace mucho calor.
- Evite los baños de vapor, los jacuzzis y las saunas.
- Después de las 20 semanas de embarazo, evite las actividades físicas en las que tenga que acostarse de espalda, como ciertas posiciones de yoga.
- Evite los deportes de contacto como el fútbol americano y el boxeo, así como otras actividades que le puedan hacer daño como la equitación.

- Evite las actividades en que tenga que saltar o cambiar rápidamente de dirección como el tenis o el baloncesto. Durante el embarazo, las articulaciones se aflojan y es más probable que usted se haga daño al realizar estas actividades.
- Evite las actividades que pueden resultar en una caída, tales como el patinaje en línea o esquiar cuesta abajo.

Sugerencias para comenzar a hacer actividades físicas

Comience a hacer actividades físicas para su salud y la de su bebé, siguiendo las sugerencias que le damos a continuación:

- Camine alrededor de la cuadra o en un centro comercial con su esposo o una amiga.
- Regístrese en una clase prenatal, sea de yoga, de aeróbicos acuáticos o de ejercicios. Asegúrese que su instructor sepa que está embarazada antes de comenzar.
- Alquile o compre un video de ejercicios para mujeres embarazadas. Busque estos videos en su biblioteca, en la tienda de videos, en la oficina de su profesional de la salud, en el hospital o en las tiendas de ropa de maternidad.



- En el gimnasio, centro comunitario, el YMCA o YWCA, regístrese para una sesión con un entrenador personal que tenga conocimientos sobre la actividad física apropiada para el embarazo.
- Levántese y muévase por lo menos una vez cada hora si usted pasa sentada la mayor parte del día. Cuando está viendo televisión, levántese y muévase durante los comerciales.

¿Qué hábitos debo mantener después de que nazca mi bebé?

Continuar con los hábitos saludables de alimentación y de actividad física después de que nazca su bebé puede ayudarle a volver a un peso saludable más rápido y aportarle la energía que necesita para afrontar sus nuevas demandas. Asimismo, usted será un buen ejemplo para su hijo cuando crezca. Después de que su bebé nazca:

- Continúe comiendo bien. Coma una gran variedad de todos los grupos de alimentos. Si no está dando de lactar, necesitará unas 300 calorías menos por día de las que necesitaba cuando estaba embarazada.

- Si usted está dando de lactar a su bebé, necesitará unas 200 calorías más al día de las que necesitaba cuando estaba embarazada. La lactación puede ayudarle a regresar a un peso saludable más fácilmente ya que requiere una gran cantidad de energía. También puede reducir su riesgo de desarrollar cáncer de los senos y de los ovarios. La lactación puede proteger a su bebé de enfermedades como las infecciones del oído, los resfriados y las alergias. Si usted tuvo diabetes gestacional, darle de lactar a su bebé por más de 3 meses le puede ayudar a prevenir que su hijo llegue a tener sobrepeso.
- Cuando se sienta capacitada para hacerlo, y una vez que su profesional de la salud le dé la aprobación, regrese poco a poco a una rutina de actividad física de intensidad moderada. Espere entre 4 y 6 semanas después del parto antes de tratar de aumentar su nivel de actividad física. Si realiza actividad física demasiado fuerte al poco tiempo del parto, el proceso de recuperación puede ser más lento. Si está dando de lactar, la actividad física de intensidad moderada realizada regularmente no afecta la cantidad de leche que usted produzca.
- Regrese gradualmente a un peso saludable. No pierda más de una libra por semana después del parto y use un plan de alimentación sana y una rutina de actividad física.





¿Por qué debo tratar de volver a un peso saludable después del parto?

Después del parto, su salud se puede beneficiar si usted trata de volver a un peso saludable. Si no pierde peso después de tener a su bebé, puede tener problemas de sobrepeso u obesidad más tarde, lo que puede causarle problemas de salud. Consúltele a su profesional de la salud sobre cómo alcanzar un peso que sea saludable para usted.

Cuídese bien

El embarazo, el nacimiento y la crianza de su bebé pueden ser maravillosos, emocionantes, emotivos, estresantes y agotadores, todo al mismo tiempo. Pasar por este torbellino de emociones puede hacerle comer demasiado o no lo suficiente o que pierda su empuje y energía. Si se cuida, puede ser más fácil manejar estos sentimientos. Siga hábitos de buena alimentación y de actividad física para tener un embarazo, un bebé y una familia saludables. A continuación le damos algunas ideas de cómo puede cuidarse:

- Trate de dormir lo suficiente.
- Alquile una película chistosa y ríase.

- Disfrute del milagro del embarazo y del nacimiento.
- Invite a las personas que le agradan a que vengan a conocer a su nuevo bebé.
- Averigüe qué grupos existen a los que se pueda integrar con su recién nacido, tales como los grupos de nuevas mamás.





Recetas favoritas que han sido adaptadas

Batido de mango

2 tazas de leche con 1% de grasa

4 cucharadas de jugo de mango congelado (o 1 mango fresco, pelado y sin la pepa)

1 banano pequeño

2 cubitos de hielo

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora. Licue hasta que la mezcla esté espumosa.
2. Sirva inmediatamente.

Alternativa: En vez de usar jugo de mango, pruebe con jugo de naranja, papaya o fresas.

Rinde: 4 porciones. Tamaño de cada porción: $\frac{3}{4}$ taza.

Cada porción provee: Calorías, 106; grasa total, 2 g; grasa saturada, 1 g; colesterol, 5 mg; sodio, 63 mg; calcio, 157 mg; hierro, menos de 1 mg.

Fuente: *Stay Young at Heart Recipes*. National Institutes of Health; National Heart, Lung, and Blood Institute and Office of Research on Minority Health.
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/syah>

Lomo saltado

1½ libra de lomo de res

2 cucharaditas de aceite vegetal

1 diente de ajo, machacado

1 cucharadita de vinagre

⅛ cucharadita de sal

⅛ cucharadita de pimienta

2 cebollas grandes, rebanadas

1 tomate grande, rebanado

3 tazas de papas hervidas, cortadas en cubitos





- 1 Limpie la carne de toda grasa visible y córtela en tiras delgadas y pequeñas.
2. Caliente el aceite en un sartén grande y sofría el ajo hasta que esté dorado. Agregue la carne, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Cocine 6 minutos, removiendo la carne hasta que esté dorada.
4. Agregue las cebollas y el tomate. Cocine hasta que la cebolla esté translúcida. Sirva con papas hervidas y arroz blanco.

Rinde: 6 porciones. Tamaño de cada porción: 1¼ taza.

Cada porción con papas y arroz provee: Calorías, 549;
grasa total, 8 g; grasa saturada,

2 g; colesterol, 56 mg; sodio, 288 mg; calcio, 55 mg;
hierro, 5 mg.

Fuente: Delicious Heart-Healthy Latino Recipes. National Institutes of Health; National Heart, Lung, and Blood Institute and Office of Research on Minority Health.
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.htm





Recursos adicionales de información

Las siguientes organizaciones ofrecen información sobre el embarazo y la salud. Se indican con un asterisco las que tienen información en español.

American College of Obstetricians and Gynecologists

(Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos)

Teléfono: 1-800-762-2264

Internet: <http://www.acog.org>

American Dietetic Association

(Asociación Dietética Americana)

Teléfono: 1-800-877-1600

Internet: <http://www.eatright.org>

Health Resources and Services Administration Information Center *

(Centro de Información de la Administración de Recursos y Servicios para la Salud)

Teléfono: 1-888-ASK-HRSA (1-888-275-4772)

Internet: <http://www.ask.hrsa.gov>

March of Dimes *

(Organización Nacer Sano)

Teléfono: 1-888-MODIMES (1-888-663-4637)

Internet: <http://www.nacersano.org/> o
<http://www.modimes.org>

National Diabetes Education Program *

(Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes)

Teléfono: 1-800-438-5383

Internet: <http://www.ndep.nih.gov> (Haga un “clic” donde dice “It’s Never Too early to Prevent Diabetes”).)

National Diabetes Information Clearinghouse *

(Centro Nacional de Distribución de Información sobre la Diabetes)

Teléfono: 1-800-860-8747

Internet: <http://www.diabetes.niddk.nih.gov>

National Institute of Child Health and Human Development *

(Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano)

Teléfono: 1-800-370-2943

Internet: <http://www.nichd.nih.gov>

National Women’s Health Information Center*

(Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer)

Teléfono: 1-800-994-9662

Internet: <http://womenshealth.gov/espanol/> o
<http://womenshealth.gov>



Para información sobre los alimentos que puede comer sin riesgo durante el embarazo, póngase en contacto con:

**U.S. Department of Agriculture
Meat and Poultry Hotline ***

(Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos)
1-888-MPHotline (1-888-674-6854)

**U.S. Food and Drug Administration
Food Information Line**

(Línea de Información sobre Alimentos de la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos)
1-888-SAFE FOOD (1-888-723-3366)

U.S. Government's Food Safety Web site *

(Sitio Web de Seguridad de los Alimentos del Gobierno de los Estados Unidos)
<http://espanol.hhs.gov/enes/dfoodsafety/>
<http://www.foodsafety.gov>



Weight-control Information Network

(Red de Información para el Control de Peso)

1 Win Way

Bethesda, Maryland 20892-3665

Teléfono: (202) 828-1025

Línea gratuita: (877) 946-4627

Fax: (202) 838-1028

Dirección electrónica: win@info.niddk.nih.gov

Sitio Web: <http://www.niddk.nih.gov/health/nutrit/nutrit.htm>

La Red de Información para el Control de Peso (WIN), un servicio del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH), es la principal entidad del Gobierno Federal encargada de la investigación biomédica sobre nutrición y obesidad. Conforme a la autorización del Congreso (Ley Pública 103-43), WIN proporciona al público en general, a los profesionales de la salud, a los medios de comunicación y al Congreso con información actualizada con base científica sobre el control de peso, la obesidad, la actividad física y asuntos nutricionales.

Las publicaciones producidas por WIN son cuidadosamente revisadas por científicos del NIDDK y expertos externos. Esta publicación también fue revisada por Victoria Díaz, M.D., F.A.C.O.G., Holy Cross Hospital y Washington Adventist Hospital en Maryland; Miguel Fernández, M.D., F.A.C.O.G., Virginia Hospital Center; y Luz Myriam Neira, Ph.D., M.S., Public Health Nutrition Consultant, Mary's Center for Maternal and Child Care en Washington, D.C.

Esta publicación no tiene derechos de autor. WIN anima al público a que duplique y distribuya este folleto.

Esta publicación también está disponible en <http://www.win.niddk.nih.gov>.

Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante

Toda La Vida



Recuerde...

- Consulte con su profesional de la salud sobre cuánto peso debe aumentar durante el embarazo.**
- Coma alimentos con un alto contenido de folato, hierro, calcio y proteína, o sino obtenga estos nutrientes a través de un suplemento prenatal.**
- Consúltele a su profesional de la salud antes de tomar cualquier suplemento.**
- Desayune todos los días.**
- Coma alimentos con un alto contenido de fibra y tome mucha agua para evitar el estreñimiento.**
- Evite las bebidas alcohólicas, el pescado crudo o los que contengan niveles altos de metilmercurio, los quesos suaves o consumir cualquier cosa que no sea alimento.**
- Trate de hacer por lo menos 30 minutos de alguna actividad física de intensidad moderada, la mayoría, o de ser posible, todos los días durante el embarazo. No importa si usted hacía o no algún tipo de actividad física antes de su embarazo, pregúntele a su profesional de la salud cuánto ejercicio puede hacer sin correr peligro.**
- Después del embarazo, regrese poco a poco a una rutina de actividad física de intensidad moderada. Asegúrese que se sienta capaz de hacerlo y que su profesional de la salud diga que está bien que usted comience a hacer actividad física.**
- Disfrute del milagro del embarazo y del nacimiento.**

Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante

Toda La Vida



Remember...

- Talk to your health care professional about how much weight you should gain during your pregnancy.**
- Eat foods rich in folate, iron, calcium, and protein, or get these nutrients through a prenatal supplement.**
- Talk to your health care professional before taking any supplements.**
- Eat breakfast every day.**
- Eat high-fiber foods and drink plenty of water to avoid constipation.**
- Avoid alcohol, raw fish or fish high in methylmercury, soft cheeses, and anything that is not food.**
- Aim to do at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity on most, if not all, days of the week during your pregnancy. Whether or not you were active before you were pregnant, ask your health care professional about a level of exercise that is safe for you.**
- After pregnancy, slowly get back to your routine of regular, moderate-intensity physical activity. Make sure you feel able and your health care professional says it is safe to be physically active.**
- Take pleasure in the miracles of pregnancy and birth.**



U.S. Department of
Health and Human Services
National Institutes of Health



NIDDK
National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases

NIH Publicación Número 07-5130S

Reimpresa en junio del 2009