

COMA ADECUADAMENTE PARA TENER UNA BUENA SALUD

- Seleccione frutas enteras con más frecuencia que los jugos
- Escoja granos integrales ricos en fibra, fruta entera, vegetales, frijoles y chícharos
- Compre leche o productos lácteos sin grasa, bajos en grasa o de grasa reducida para usted y sus niños de 2 años o mayores
- Coma proteínas con poca grasa como la carne de aves, el pescado y los frijoles
- Use las etiquetas de Información Nutricional para seleccionar alimentos que sean:
 - Bajos en grasa saturada, en grasa trans, en sodio, y altos en vitaminas y minerales
 - Use la columna del % del Valor Diario (DV-siglas en inglés) como guía - 5% o menos es bajo, 20% o más es alto

TOME UNA MULTIVITAMINA CON ÁCIDO FÓLICO

¿Por qué necesito ácido fólico?

- Se les recomienda a todas las mujeres independientemente de que planeen embarazarse
- Es una vitamina que ayuda a que el cerebro y la espina dorsal del bebé en desarrollo se formen adecuadamente durante las primeras semanas del embarazo
- El ácido fólico también le ayuda a reducir el riesgo de enfermedad del corazón y de algunos cánceres

¿Cómo puedo obtener suficiente ácido fólico?

- Tómese una multivitamina diariamente que contenga 400 microgramos de ácido fólico
- Coma una variedad de alimentos, incluyendo el jugo de naranja, vegetales de hojas verdes, frijoles y panes enriquecidos y los cereales.

DIVIÉRTASE CON LA ACTIVIDAD FÍSICA ENFOCADA EN LA FAMILIA

- Baile chistosamente al son de la música
- Tomen caminatas juntos
- Siéntese en el piso y ruede pelotas
- Lea historias y luego actúelas

AMAMANTE

...SI NO LO HIZO AHORA, ENTONCES A LA PRÓXIMA VEZ

¿Por qué amamantar es muy bueno para las mamás?

- Le ayuda a las mamás y a los bebés a vincularse
- Ayuda a que el útero de la mujer regrese al tamaño normal más rápido
- Puede ayudarle a las mamás a perder el peso que aumentaron durante el embarazo
- Es un tiempo para que la mamá se relaje y disfrute a su bebé
- Es más económico y rápido que preparar un biberón
- Protege a las mamás contra el cáncer del seno
- Es algo que solamente usted puede hacer por su bebé

¿Por qué amamantar es bueno para los bebés?

Leche materna protege a los bebés contra infecciones y alergias a los alimentos y es:

- El alimento perfecto para los bebés
- Fácil de digerir para los bebés
- Natural

Los bebés que son amamantados

- Se enferman menos
- Vomitan menos y tienen menos diarrea y estreñimiento
- Pueden tener un menor riesgo del Síndrome de Muerte Súbita de Infantes (SIDS-siglas en inglés)



- Si está amamantando, una reducción de peso lento es segura
- Asegúrese de mantenerse dentro de sus necesidades calóricas diarias
- Estar físicamente activos durante al menos 30 minutos casi todos los días de la semana.
- Para evitar el aumento de peso, ser activo 60 minutos al día
- Para bajar de peso, se pueden requerir de 60 a 90 minutos de actividad física diaria.

METAS DE NUTRICIÓN

NOMBRE _____

METAS _____



Para información adicional visite con su nutricionista WIC o vaya a www.ChooseMyPlate.gov.

Esta institución es un proveedor con igualdad para todos.

U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410
Fax: (202) 690-7442; or Email: program.intake@usda.gov.

 El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma es un empleador con igualdad para todos. Esta publicación, distribuida por el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma, fue autorizada por Terry M. Cline, Ph.D., Comisionado de Salud. Se imprimieron 5,000 copias por Mercury Press en March 2016 a un costo de \$620.76. Diseño Grafico: Brenda Mangum

ODH #P54a

 OKLAHOMA WORKS

Consejos de salud para las madres
◀ Después De Dar A Luz ▶

“MiPlato” la ayuda a escoger buenas comidas y porciones para usted después de su embarazo.

GRANOS

Procure que la mitad de sus granos sean integrales

Coma por lo menos 3 onzas de cereales de grano integral, panes, galletas saladas, arroz o pasta todos los días.

1 onza es aproximadamente:

- 1 rebanada de pan
- 1 taza de cereal para desayunar
- ½ taza de arroz cocido, de cereal, o pasta

Meta Diaria

6 a 10 onzas

VEGETALES

Varíe sus verduras

Coma más vegetales de color verde oscuro como el brócoli, las espinacas y otros vegetales de hojas verdes.

Incluya más verduras anaranjadas como las zanahorias y los camotes.

Coma más frijoles secos y chícharos tales como los frijoles pintos, frijoles colorados y lentejas.

Meta Diaria

2½ a 4 tazas

FRUTAS

Enfóquese en las frutas

Disfrute una variedad de frutas.

Seleccione fruta fresca, congelada, enlatada o fruta seca.

Trate de no consumir muchos jugos de fruta.

Meta Diaria

1½ a 2½ tazas

LÁCTEOS

Obtenga sus alimentos ricos en calcio

Escoja bajo en grasa o sin grasa, cuando este seleccionando leche, yogurt, u otros productos de leche.

Si no quiere o no puede beber leche, ingiera productos sin lactosa, u otras fuentes de calcio tales como los alimentos y bebidas fortificadas.

Meta Diaria

3 tazas

CARNE Y FRIJOLES

Seleccione las proteínas sin grasa

Seleccione carnes y carnes de ave sin grasa.

Hornéela o áselas.

Varíe los tipos de proteína

- escoja más pescado, frijoles, chícharos, nueces, y semillas.

3 onzas de proteína es aproximadamente el tamaño de un juego de barajas.

Meta Diaria

5 a 7 onzas

CONOZCA SUS LÍMITES

- Obtenga la mayoría de su fuente de grasa del pescado, nueces, y aceites vegetales.
- Limite las grasas sólidas como la mantequilla, margarina, y mantecas, así como los alimentos que las contengan.
- Revise la etiqueta de Información Nutricional y escoja los alimentos que sean bajos en grasas saturadas, grasas trans y sodio.
- Seleccione alimentos y bebidas bajos en azúcares.

CONSEJOS SALUDABLES

Evite el uso de alcohol, drogas, cigarrillos, y cigarrillos electrónicos (vapear)

Y otros hábitos que son dañinos para usted y su familia.

- Tabaco es fumado en cigarrillos, cigarros, y pipas.
- Humo de segunda mano es humo de tabaco en el aire.
- Rapé es una forma de tabaco sin humo o de escupir que es masticado, inhalado, o “inmersión.”
- Uso de alcohol incluye tomar licor, bebidas mixtas, cerveza, vino, o wine coolers.
- Drogas de la calle (ilegales) tienen muchos nombres y formas. Ejemplos son cocaína/crack, heroína, marihuana, metanfetamina, LSD. Productos domésticos comunes, como fluidos de limpieza, aerosol, y pegamentos, pueden ser drogas dañinas si son olidos, inhalados o bebidos.
- Medicinas (tanto como las que son recetadas por un proveedor de atención médica y drogas compradas en la tienda, tal como pastillas para dormir, dolor, o dieta) también pueden ser drogas dañinas cuando no son usadas como se indica.

Planee sus comidas usando “MiPlato” como una guía. Planear comidas antes de tiempo ayudara a mantener sus metas nutricionales.

Actividad Física le ayudara a perder peso y mantenerse saludable. Encuentre una actividad física centrada en la familia por lo menos 30 minutos al día.

Leche materna es la comida perfecta para su bebé. Amamantar a su bebé por el primer año y después ayudara a usted y a su bebé a estar más saludable.