

¿Cuánto puedo subir de peso?

Calcula junto con tu nutricionista cuántos kilos puedes subir y estar saludable.

Peso...	Puedo subir...

Haz ejercicio durante el embarazo.

El **ejercicio** te ayuda a:

- Controlar el peso.
- Estar más fuerte para el parto.
- Recuperar más rápido después de tener a tu bebé.
- ¡Que tú y tu bebé se mantengan saludables!



Haz ejercicios seguros mientras estés embarazada, como caminar rápido, nadar o hacer yoga.

Evita las actividades de riesgo donde puedes caerte o las actividades con muchos saltos.

Bebe agua cuando hagas ejercicio.

Para y llama a tu medico si tienes dolor en el abdomen, sangrado, dolor en el pecho, problemas para respirar o dolores de parto.

Escribe tus metas para un embarazo saludable:

Es importante comer saludable mientras estás embarazada.

Habla con tu nutricionista de CHN para recibir más información.

Nutrición para un embarazo saludable



¿Qué como?

Proteínas. Come 5 1/2 onzas (el tamaño de 2 barajas) por día. Encuentra proteínas en estos alimentos:

- Pollo
- Carne de vaca
- Huevos
- Pescado
- Frijoles
- Tofu
- Nueces



Granos. Prueba el arroz integral, la pasta, la harina de avena, la quínoa y el pan integral.

Calcio. Consuma 3 alimentos con calcio al día: yogur, leche, queso, salmón enlatado, sardinas, almendras, verduras de hoja verde, tofu.



Vegetales. Come 2 tazas de vegetales crudos o entre 1 y 2 tazas de vegetales cocidos por día. Prueba:

- la espinaca
- los pimientos
- el brócoli
- las zanahorias

Frutas. Come 2 por día. Prueba las sandías, peras, bananas y uvas pasas.



Líquidos. Bebe entre 8 y 10 vasos de agua por día. Bebe menos bebidas con azúcar como la soda o jugos.

¿Qué son los suplementos prenatales?

Los **suplementos prenatales** son vitaminas que tomas todos los días.



Habla con tu médico para saber qué suplementos son buenos para ti.

¿Qué debo tomar menos?

- Cafeína como el café y las sodas.
- Carne de órganos como el hígado y el corazón.
- Edulcorantes artificiales como Equal o Splenda.
- Algunos tipos de pescado como el bagre, cangrejo, atún y bacalao.

Aléjate de:

- El alcohol.
- Cualquier alimento crudo, poco cocido o ahumado.
- Algunos tipos de pescado como el tiburón y el atún fresco.
- Jugos o quesos sin pasteurizer (con ingredientes crudos).
- Embutidos fríos: solo coma embutidos si están totalmente calientes.
- Calentar y guardar tus alimentos en recipientes de plástico o contenedores de espuma de poliestireno.

Habla con tu nutricionista para saber más.

Consejos para dolores comunes del embarazo:

Náuseas del embarazo:

- No bebas líquidos cuando te despiertas por la mañana. Come alimentos secos como tostadas sin manteca o galletas saladas.
- Come pequeñas comidas cada 2 a 4 horas.
- Bebe líquidos entre las comidas.
- Prueba el té de jengibre. Prueba también la goma de mascar de jengibre.
- Evite los alimentos que causa malestar.

Constipación

- Come más frutas, frijoles, vegetales y cereales integrales.
- Bebe 1/2 vaso de jugo de ciruelas pasas por día.
- Bebe entre 8 y 10 vasos de agua todo los días.
- Pregúntele a su médico acerca de tomar Colace.



Acidez

- Come lentamente.
- Come entre 5 y 6 pequeñas comidas durante el día.
- Come menos alimentos aceitosos y grasos.
- No te recuestes enseguida después de comer.
- Bebe leche con poca grasa en lugar de leche entera.