

MAMÁ SALUDABLE

*Tú
puedes!*



FELICIDADES POR TU NUEVO BEBÉ



TU CUERPO SANA MEJOR CUANDO TÚ

COMER SALUDABLE

Comer comidas regulares te ayuda a sanar más rápido y tener más energía. Cada uno de los 5 grupos de alimentos ofrece diferentes cosas que necesitas. Intenta comer de cada uno de estos grupos de alimentos todos los días.

GRANOS - ¡Elige granos integrales!

al menos 6 porciones

- 1 rebanada de pan o tortilla de 6 pulgadas
- 1/2 panecillo o pan de trigo integral
- 1/2 taza de cereal cocido, arroz o fideos
- 1 taza de cereal frío



Al menos la mitad de los granos que comes deben ser granos integrales, como avena, arroz integral, maíz, tortillas de trigo integral o pan. Los granos integrales pueden ayudar a reducir el estreñimiento y controlar tu peso.

VERDURAS - ¡Varía tus verduras!

al menos 2 1/2 porciones

- 1 taza de verduras crudas o cocidas
- 1 taza de sopa de verduras o tomate
- 2 tazas de ensalada de hojas verdes frescas



Come muchos tipos y colores. Los vegetales de color verde oscuro o naranja son ricos en vitamina A. Disfrútalos todos los días para mantener los ojos y la piel sanos y protegerlos de infecciones.

FRUTAS - ¡Come una variedad!

al menos 2 porciones

- 1 tazas de fruta
- 1 manzana mediana o grande, naranja o durazno

Come una fruta que contenga vitamina C todos los días como naranjas, bayas o melones. La vitamina C ayuda a absorber más hierro de otros alimentos, lo que te da más energía y fuerza después del parto.



PROTEÍNA - ¡Escoge proteína magra!

al menos 5 1/2 porciones

- 1/4 de taza de carne, pollo, pavo o pescado
- 1 huevo
- 1/4 de taza de frijoles o tofu
- 1 cucharada de crema de cacahuete
- 2 cucharadas de nueces

La carne, el pollo, el pavo, el pescado y los frijoles proporcionan hierro para mantener tu sangre fuerte. Los frijoles y las lentejas son bajos en grasa.



LÁCTEOS - ¡Elige opciones bajas en grasa!

al menos 3 porciones

- 8 onzas de leche descremada o 1 % de leche
- 1 taza de yogurt bajo en grasa
- 1 a 2 rebanadas de queso bajo en grasa

Los productos lácteos ofrecen calcio y potasio para desarrollar huesos y dientes fuertes y reducir la presión arterial.

Si es difícil beber leche, obtén ideas de WIC.



GRASAS, ACEITES Y DULCES

Agrega un poco de grasa saludable, como aceite de oliva o canola, aguacates, nueces y semillas. Si bien pueden ayudar a mantener el colesterol bajo, son altos en calorías; solo cinco o seis cucharaditas al día son suficientes.



RÁPIDO Y FÁCIL

COMIDAS O COLACIONES SALUDABLES



- Huevos revueltos, queso bajo en grasa y salsa envueltos en una tortilla de trigo integral con una naranja a un lado.
- Pavo y aguacate en pan integral con zanahoria en palitos, una manzana y una galleta de avena con pasas.
- Cereal aprobado por WIC con leche baja en grasa, cubierto con fresas o rodajas de plátano.
- Espagueti de trigo integral con salsa de carne y una ensalada verde mixta con tomates.
- Galletas de trigo integral con mantequilla de cacahuete.
- Yogur de vainilla bajo en grasa cubierto con granola, fresas y arándanos.

Puedes obtener muchos de estos alimentos con tus beneficios de WIC.

Elige bebidas saludables para beber con estas comidas y colaciones. El agua es siempre la mejor opción. Otra opción saludable es la leche baja en grasa.



NUTRIENTES PARA TU CUERPO



EL CALCIO

es importante para la salud ósea tanto durante como después del embarazo. Encuentra calcio en la leche o la leche de soya, yogur, queso y verduras de hoja verde oscuro.

HIERRO

La suplementación puede ser necesaria después del embarazo. Encuentra hierro en carnes magras, frijoles cocidos, verduras de hoja verde oscuro y pan o cereal.

ÁCIDO FÓLICO

es importante para todas las mujeres en edad fértil. Encuentra ácido fólico en cereales, verduras de hoja verde oscuro, frijoles secos y frutas cítricas. Pregunta a tu médico si debes tomar o continuar tomando una vitamina prenatal.



Se recomienda obtener al menos 400 mcg de ácido fólico todos los días.

LA VITAMINA C

ayuda con la cicatrización de heridas y disminuye el riesgo de infección después del embarazo. Encuentra vitamina C en frutas y jugos cítricos, brócoli, tomates y pimientos. ayuda a aliviar el estreñimiento durante y después del embarazo.

LA FIBRA

Encuentra fibra en frutas y verduras frescas, granos integrales, frijoles, nueces y cereales fríos o calientes.

Es posible que no obtengas todos los nutrientes que necesitas a través de los alimentos que comes. Comer cereal fortificado o tomar una vitamina múltiple puede ayudarte a obtener la cantidad recomendada de vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita.





SÉ **ACTIVA** CUANDO PUEDAS

Caminar es una manera excelente de ponerte en forma y mantenerte así. Comienza con una caminata de 5 a 10 minutos. Después de una semana, camina un poco más de distancia o más tiempo. Haz que toda la familia salga a caminar. Establece un objetivo que funcione para ti.

Aquí hay otras maneras fáciles de mover tu cuerpo:

- Camina en el lugar cuando veas la televisión o hables por teléfono.
- Sube las escaleras en lugar de usar el ascensor.
- Estaciona el auto más lejos de la entrada cuando puedas.
- Baila con tu música favorita sola o con tus hijos.
- Prueba algo nuevo, como el yoga.

Estar activa ayuda con el estreñimiento y también alivia el estrés.

Al principio, tómatelo con calma. Tu cuerpo necesita recuperarse. Pídele a tu proveedor de atención médica ideas de actividades y cuánta actividad es adecuada para ti.

DEPRESIÓN

POSTPARTO

PON ATENCIÓN A TUS ESTADOS DE ÁNIMO. Muchas mamás primerizas se deprimen y pueden llorar, sentirse tristes y tener cambios de humor. También puedes sentirte de esta manera. Si los sentimientos empeoran o duran más de dos semanas, podría ser depresión. La depresión posparto es una afección médica que puede tratarse. La depresión no tratada es difícil para ti, tu bebé y tu familia. Cuanto antes recibas ayuda, más rápido te sentirás mejor.

Habla con tu médico o llama al 1-800-944-4PPD (1-800-944-4773).

Recuerda que no estás sola. Hay muchas mamás como tú con las mismas dificultades y demandas.

¡Disfruta de tu nuevo bebé y también cuídate!

Es muy importante que hagas tiempo para ti. Todos quieren ayudar con el nuevo bebé, así que déjalos. Deja que familiares y amigos compren, cocinen, limpien y cambien los pañales.

¡Date tiempo para recuperarte de tu embarazo!



DORMIR

ES IMPORTANTE

Intenta dormir mientras tu bebé duerme de manera segura en su propia cuna. Aunque no puedas dormir, acuéstate y descansa. ¡Unos minutos de descanso varias veces al día ayudan!

El tabaco, el alcohol y otras drogas son perjudiciales para ti y tu bebé.

BUSCA AYUDA PARA DEJAR ESTOS HÁBITOS

- Habla con tu doctor.
- Llama a la línea de ayuda de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental al 1-800-662-HELP (1-800-662-4357).
- Llama a la línea de ayuda para dejar de fumar de Michigan al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).



www.michigan.gov/wic

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

MDHHS-Pub-1255