



PARTE DE LA COLABORACIÓN CON EL PROGRAMA “DESARROLLANDO EL CEREBRO DE SU BEBÉ”
(BETTER BRAINS FOR BABIES)

AUTOR: GAIL M. HANULA, RD, LD, EDS
NUTRICIONISTA Y ESPECIALISTA DE EFNEP
(EXTENSION NUTRITION AND EFNEP SPECIALIST)
DEPARTAMENTO DE ALIMENTOS Y NUTRICIÓN
(DEPARTMENT OF FOOD AND NUTRITION)

NÚMERO DE PUBLICACIÓN: FACS 03-9
FECHA DE IMPRESIÓN: ENERO 1999

WEB SITE: <http://www.fcs.uga.edu/outreach>

TITLE: WHAT TO EAT WHEN YOU ARE PREGNANT



Esta traducción es ofrecida por Children's Healthcare of Atlanta
Translation provided by Children's Healthcare of Atlanta



Patrocinado por la Universidad de Georgia
Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor
Iniciativa del programa “Fortaleciendo las comunidades y las familias de Georgia”

La Universidad de Georgia forma parte del Sistema Universitario de Georgia. La Universidad de Georgia es una institución que practica la igualdad de oportunidades y se opone a la discriminación. La Universidad no discrimina a las personas que emplea o admite a razón de su raza, religión, lugar de nacimiento, sexo, incapacidad o situación como veterano. Si usted está incapacitado y necesita ayuda al obtener esta hoja de información en un formato alternativo, por favor llame a la Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor al (706) 542-7568.



Desarrollando el cerebro de su bebé

Universidad de Georgia, Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor
(The University of Georgia College of Family and Consumer Sciences)

¿Qué debe comer cuando está embarazada?

¡Usted debe comer alimentos saludables para tener un bebé sano! Lo que usted coma puede ayudar a que su bebé crezca con un corazón, pulmones y cerebro saludables. Escoja las comidas que se muestran en la Pirámide de los Alimentos para ayudar a que su bebé crezca bien.

Grasas, aceites y dulces
USE EN PEQUEÑAS CANTIDADES

Leche, yogurt y quesos
De 2 a 3 PORCIONES

Vegetales
De 3 a 5 PORCIONES

Carnes, carne de ave, pescado, habichuelas, huevos y nueces
De 2 a 3 PORCIONES

Frutas
De 2 a 4 PORCIONES

Pan, cereal, arroz y pasta
De 6 a 11 PORCIONES



LA PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS

UNA GUIA A LAS ALTERNATIVAS DE LAS COMIDAS DIARIAS

Es bueno que usted coma más alimentos como el nabo, el pan, ensaladas, jugo de naranja y cereal al desayuno si piensa que está embarazada o al principio de su embarazo. Estas comidas contienen “folate” que es un tipo de vitamina B el cuál es importante para que el cerebro y los nervios de su niño se desarrollen apropiadamente. Cuando visite al doctor, pregúntele si también debe tomar vitaminas que contienen “folate.”

Durante el embarazo, su cuerpo debe producir más sangre que lo usual. El hierro se necesita para crear sangre roja y rica. El hierro es muy importante ya que su función es la de llevarle oxígeno al bebé para que pueda respirar. Debe comer alimentos ricos en hierro como por ejemplo las carnes oscuras, los cereales que se comen al desayuno, el espagueti, el macaroni, las arvejas y habichuelas. Si tiene un sartén de hierro úselo para cocinar sus alimentos. Coma más frutas y vegetales que contengan la vitamina C como por ejemplo el jugo de naranja, el kiwi, el melón, y las papas. La vitamina C ayuda a que su cuerpo absorba más hierro.

Asegúrese de tomarse las píldoras de hierro. Si las píldoras de hierro le hacen daño asegúrese de avisarle al médico. Puede que sea mejor que cambie de marca. Tome las píldoras con comidas y acompañelas con mucha agua.

PRECAUCION: Los niños se pueden envenenar si se toman su píldoras de hierro. Mantenga todas las píldoras de hierro y todas las medicinas fuera del alcance de los niños. Si tiene una EMERGENCIA, llame al 9-1-1 o al Centro de Control del Envenenamiento al 1-800-282-5846.

El embarazo no se debe convertir en una oportunidad para ponerse a dieta. A la mayoría de las mujeres se les recomienda que aumenten una libra de peso a la semana desde el cuarto mes de embarazo hasta que nazca el bebé. La mayoría de los doctores recomiendan que las mujeres aumenten de 25 a 35 libras de peso durante el embarazo. Las mujeres que son muy delgadas puede que tengan que aumentar más de peso. Pregúntele a su médico cuánto peso debe aumentar durante el embarazo. Puede tener problemas si aumenta de peso muy rápidamente o si aumenta demasiado. Hable inmediatamente con su doctor si aumenta mucho de peso en corto tiempo.

¡Cuidese mucho! Sea buena con su bebé. Coma alimentos



PREGUNTAS QUE HACEN LAS MADRES QUE ESTAN EMBARAZADAS:

1) ¿Qué tan difícil será perder el peso que aumenté después de que nazca el bebé?

Muchas mujeres quieren saber la respuesta a ésta pregunta. Usted perderá el peso más fácilmente si aumenta de 25 a 35 libras. Si usted aumenta más de ese peso, se le hará más difícil perderlo después de que nazca el bebé. Usted perderá más o menos 15 libras después del parto. Piense acerca de los beneficios de lactar a su bebé. Alimentar al bebé con leche materna tiene muchas ventajas, ¡incluyendo el ayudarlo a perder peso y a volver a tener su figura de antes!

2) ¿Qué puedo hacer para aliviar la acidéz del estómago?

Para ayudare a evitar la acidéz del estómago, coma porciones pequeñas frecuentemente. No coma alimentos picantes y no tome cafeína. La cafeína se encuentra en el café, el té y las bebidas con cola. Varias bebidas gaseosas de color amarillo contienen cafeína. Después de comer trate de acostarse por lo menos una hora más tarde.

¡Su bebé come lo que usted come! ¡Ayúdele a su bebé comiendo alimentos saludables!

Si desea más información, hable con su agente local del Programa Extensión de Ciencias de la Familia y del Consumidor (Family and Consumer Sciences Extension Agent).