



# Consejos para EL EMBARAZO

Dale a tu bebé el mejor comienzo cuidándote, comiendo bien y manteniéndote activa. Aumentar de peso es sano y normal, pero para algunas mamás puede ser estresante. La clave es crear hábitos saludables y confiar en que tu cuerpo sabrá cuánto peso debes aumentar.



## Aliméntate bien

### Escucha a tu cuerpo

Come cuando tengas hambre, y deja de comer cuando estés llena.

### Come despacio

Disfruta de la comida y come porciones más pequeñas a lo largo del día.

### Prepara snacks

Guarda rebanadas de frutas y verduras, queso o yogur para un snack rápido.



### Prepara comidas balanceadas

Incluye proteínas, fibra y grasas saludables en las comidas.

### Añade sabor a la comida

Usa hierbas frescas, especias, cítricos, salsas o aderezos.

### Mantente hidratada

Toma agua en lugar de bebidas azucaradas y refrescos.

## Mantente activa

### Mueve el cuerpo

Hacer una actividad física por 30 minutos al día ayuda a la mente y al cuerpo. Divide la actividad física en caminatas cortas o rutinas de ejercicio intenso durante el transcurso del día.

### Estírate

Estirarte ayuda a aliviar la tensión provocada por el estrés.



## Practica el cuidado personal

### Sigue una rutina para dormir mejor

Acuéstate a dormir y despierta a la misma hora todos los días. Utiliza más almohadas para apoyar tu cuerpo. Procura no comer demasiado durante las tres horas antes de acostarte.

### Haz tiempo para relajarte

Practica la respiración profunda y la meditación, escribe, llama a una amiga o pasa tiempo al aire libre.



# ¿Quieres preparar NUEVOS PLATILLOS?

Prepara una comida balanceada con alimentos de WIC al combinar **proteínas, fibra y grasas**.

Estas ideas te pueden inspirar. Puedes sustituir algunos ingredientes por tus favoritos.

## Prepara una ensalada sustanciosa



Verduras de hoja

Pasta integral

Salmón

Aderezo

## PROTEÍNAS

Carne  
Pescado  
Tofu  
Frutos secos  
Productos lácteos  
Huevos

## FIBRA

Granos integrales  
Frutas  
Verduras  
Frijoles  
Frutos secos

## GRASAS

Pescado azul (graso)  
Aceites  
Aceitunas  
Aguacate  
Frutos secos  
Productos lácteos  
Huevos

## Prepara huevos de distintas maneras



Huevos

Espinacas

Tomates

Queso

Fruta

## Haz una nutritiva sopa



Pollo

Elote

Frijoles negros

Aguacate



Escanea el código QR para más consejos sobre el embarazo.

Si tú o tu proveedor de atención médica tienen alguna preocupación sobre tu nutrición o aumento de peso durante el embarazo, habla con una nutricionista o dietista de WIC y recibe consejos personalizados para atender tus necesidades.

Visita nuestro sitio web [TexasWIC.org](https://www.TexasWIC.org).