



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).