

come bien. **sientete bien.**



Antes de comer, piensa en lo que estas poniendo en tu plato, vaso o taza.

MiPlato (Imagen a la Izquierda) Demuestra los cinco grupos de alimentos que son la base de una dieta saludable, usando una imagen reconocida - Un plato en la mesa.

Cuando estés escojiendo tus alimentos, intenta organizar tu plato de la siguiente manera.

frutas y vegetales

Has que la mitad de tu plato sean frutas y vegetales.

- Qualquier fruta o jugo 100% de fruta incluyendo fruta fresca, en lata, congelada o seca/deshidratada.
- Qualquier vegetal o jugo 100% de vegetales incluyendo vegetales crudos ó cocidos, frescos, congelados, en lata, secos/deshidratados y pueden ser enteros, picados o en puré.

granos

Al menos la mitad de los granos deben ser integrales.

- Trigo, arroz, avena, arina de maiz, cebada, pan integral, pasta, cereal, tortillas, maíz molido (grits)

proteínas

- Productos derivados de carne, pollo, alimentos del mar, frijoles y arvejas, huevos, productos de soya, frutos secos (maní, almendras, etc) y semillas; En lo posible, use diferentes de estos alimentos diariamente para incrementar la asimilación de nutrientes y beneficios para la salud.

productos lácteos

Elija productos bajos en grasa (1%) o libre de grasa (fat-free)

- Productos liquidos lácteos y otros productos hechos de leche; Queso Fresco, cuajada, yogurt (congelado o no), pudín, natilla, helado.

grasas, aceites y dulces

- Esta bien incluir estas comidas en su dieta, pero de vez en cuando.

*¡felicitaciones
por tu nuevo bebé!*



se una madre

saludable

¡Cuidate tambien a ti misma!

Contacta las consejeras del programa WIC ☎ **(859) 288-2483**



Find us on Facebook,
or follow us at
twitter.com/LFCHD.

www.lexingtonhealthdepartment.org

WIC es un programa que se da a la comunidad sin discriminacion. Personas que crean haber sido discriminadas debido a su raza, color, país de nacionalidad, sexo, edad o dishabilidad deben escribir a la Secretaria de Agricultura, USDA, Washington D.C. 20250

Esta informacion ha sido adaptada del programa de WIC de Calafornia. Departamento de salud pública de Calafornia

¿como puedo hacer tiempo para comer saludablemente?



Manten aperitivos a la mano:

-Leche, yogurt, cereal con leche, tortillas, frijoles enlatados, atún/salmon en lata, huevos, batatas ó papas asadas/cocidas.

-Pregunta a un(a) amigo(a) que te ayude llendo al mercado o cocinando, o incluso trayendote una merienda.

-Pregunta a tu doctor si es necesario que sigas tomando tus vitaminas prenatales.

¿como puedo perder peso y volver a estar en forma?

No seas muy dura contigo misma y dale un poco de tiempo. La mejor forma de perder peso es léntamente (de una a dos libras por semana).

- Come alimentos saludables
- Pregunta a tu doctor cuando puedes comenzar a hacer ejercicio y que tipo de ejercicio puedes hacer. Escoje la actividad fisica que mas disfrutes.
- Camina con tu bebé.

Darle pecho a tu bebé tambien puede ayudarte a perder peso.

¿que puedo hacer si tengo anemia?

Muchas mujeres despues del parto tienen anemia, ó nivel de hierro bajo en la sangre. Anemia te puede hacer sentir cansada y débil, y facilita que te enfermes.

Come carnes, frijoles y cereales aprobados por WIC tan a menudo como puedas para obtener el hierro que necesitas. Si tu doctor te da pastillas de hierro, asegurate de tomarlas.

¿que puedo hacer si tengo estreñimiento?



- Come muchas frutas, vegetales y frijoles
- Come mas alimentos integrales como pan integral, tortillas de maíz, avena y cereales de trigo.
- Toma bastantes liquidos, especialmente agua (necesitas por lo menos 8 basos de agua al dia, entonces toma líquidos cuando sea que tengas sed, especialmente si estas dando pecho al bebé).

¿es normal sentirse deprimida a veces?

Madres de recién nacidos pueden sentirse tristes o de mal genio debido a:

- Cambios en las hormonas del cuerpo.
- Insuficiente tiempo de sueño.
- Estar pendiente del bebé 24 horas al dia.
- Que el bebé llora constantemente.
- Que extrañas a los(as) amigos(as).

Normalmente se hace mas facil a media que el bebé se adapta. Pide ayuda a tu familia y amigos e intenta descansar. Hacer ejercicio tambien puede ayudar.

Si te sientes triste por mas de dos semanas ó tu situacion empeora, puede que tengas depresión.

Si encuentras muy difícil hacerte cargo de tu bebé, si te sientes deprimida o sientes ganas de hacerle daño a tu bebé, busca ayuda inmediatamente con tu doctor o consejera de WIC.

un recién nacido requiere bastante tiempo y energia. Ocupate de ti misma para que estes saludable y feliz siendo mamá.

¿como puedo ser una mamá saludable?

Hazte un chequeo medico de 4 a 6 semanas despues de haber dado a luz.

Pide ayuda a tu familia y amigos con las tareas de ser madre y los quehaceres de la casa. Cuéntales lo que necesitas.

Pregunta a alguien de confianza que cuide del bebé de vez en cuando para darte a ti un descanso y/o hacer algo que disfrutes.

Toma un siesta mientras tu bebé esta tomando una, cuando sea posible.

Manten los buenos hábitos que comenzaste a usar cuando estabas en embarazo!

Manten a ti y a tu bebé lejos de humo de cigarillo.

Espera por lo menos un año antes de quedar en embarazo de nuevo. Disfruta del tiempo con tu bebé y dale tiempo al cuerpo para recuperarse. Si no quieres quedar embarazada ahora, escoje un método de planificación familiar y úsalo!

Protegete del VIH/SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual. Cuando reanudes tu vida sexual usa condones - ellos te protegen de enfermedades.

Habla con otras madres. Otras madres sienten lo mismo que tu y ellas te pueden dar ideas.

Pide ayuda a tu doctor o a la consejera de WIC con respecto a lactancia, métodos para perder peso, encontrar guarderías, ser buena madre, depresión, uso de drogas o cigarrillos.

