

Una Alimentación Sana *para un* Bebé Sano



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE

CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION



ÍNDICE

Introducción	pág. 3
Cuestionario: Una alimentación saludable durante el embarazo	pág. 4
Respuestas del cuestionario	pág. 6
¿Cuántos kilos (libras) debes de subir?.....	pág. 8
¿Qué tan rápido debes de subir de peso?.....	pág. 10
¿Comes de manera balanceada como lo propone la Guía Alimentaria Canadiense (Canada's Food Guide)?.....	pág. 12
Come Bien con la Guía Alimentaria Canadiense (Eating Well with Canada's Food Guide).....	pág. 14
Los nutrientes necesarios para el crecimiento de un bebé	pág. 16
Una dieta vegetariana	pág. 21
¿Hay algo que no debas comer?.....	pág. 22
Protégete a ti misma y a tu bebé de la intoxicación por alimentos.....	pág. 25
Tu diario de comidas.....	pág. 26
Cuando no te sientes bien	pág. 28
¿Debes mantenerte físicamente activa durante el embarazo?.....	pág. 32
Recetas	pág. 33
¿Debes de buscar ayuda extra para tener una buena nutrición?.....	pág. 34

¡Felicitaciones!

Vas a tener un bebé.

Ahora es mucho más importante que elijas alimentos saludables. Para que te sientas bien todo el tiempo, debes comer sanamente y estar activa. ¿Sabías que puedes aumentar las probabilidades de que tu bebé nazca sano?

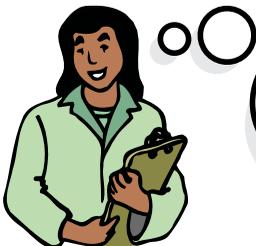
Para muchas mujeres es más fácil escoger alimentos saludables cuando están esperando un bebé. Existen muchas buenas razones para comer de manera saludable.

Si te alimentas sanamente cuando estás embarazada...

- ♥ Le das a tu bebé los nutrientes que necesita para crecer y mantenerse sano.
- ♥ Disminuyen las probabilidades de que tengas problemas de salud como deficiencia de hierro o presión alta.
- ♥ Subes la cantidad adecuada de peso.
- ♥ Te sientes bien contigo misma.
- ♥ Les ayuda a ti y a tu familia a tener buenos hábitos alimenticios para toda la vida.

¿Adivina qué? ¡Estoy embarazada! Estoy muy emocionada, pero tengo muchas preguntas. Una de las más importantes es, ¿qué debo comer?

Este folleto dará respuesta a muchas de las preguntas que quizá tengas acerca de cómo puedes comer de manera saludable durante el embarazo. A continuación te damos algunas ideas para que le saques el mayor provecho a este folleto:



Sigue paso a paso la información de este folleto. ¡Permítenos acompañarte en tu viaje hacia una alimentación sana para tener un bebé sano!

- ♥ Léelo con calma.
- ♥ Haz el cuestionario y las actividades conforme vayas leyendo.
- ♥ Prueba algunos de los alimentos y recetas que te sugerimos.

Tal vez encuentres en este folleto información que sea nueva para ti: información y recomendaciones que te pueden guiar durante el embarazo que no sabías, alimentos y recetas que nunca has probado y servicios u organizaciones de los que no habías escuchado antes.

Si tienes alguna pregunta o piensas que necesitas más ayuda adicional...

Habla con un profesional de la salud; por ejemplo, tu doctor, obstetra, partera profesional, una enfermera o un nutricionista (nutricionista, dietista) También puedes llamar al Departamento de Salud Pública (Public Health Department) de tu localidad o a un Centro de Salud Comunitario (Community Health Centre). O llama a un Dietista/Nutricionista registrado al EatRight Ontario 1-877-510-510-2 or visita el sitio en

internet: www.ontario.ca/eatright.



Cuestionario: un b



A ver qué tan bien puedes contestar este cuestionario de verdadero y falso.

(Cuando termines, puedes revisar tus respuestas en la página siguiente).

- | | VERDADERO | FALSO |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ahora que comes para dos, necesitas comer doble. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Cuando estás esperando un bebé, necesitas una cantidad extra de hierro. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. La leche es la única fuente de calcio y vitamina D para el crecimiento de los huesos de tu bebé. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. No debes comer pescado cuando estás esperando un bebé. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Aunque comas bien, debes tomar multivitaminas durante el embarazo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Alimentándome bien para bebé saludable



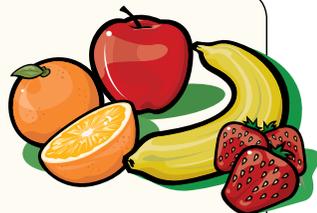
Es muy normal que tengas antojos. Está bien que comas alimentos poco nutritivos de vez en cuando. Sin embargo, debes tener cuidado con la cantidad, pues si incluyes mucho de estos alimentos en tu dieta, tú y tu bebé corren el riesgo de no recibir los nutrientes que necesitan. Además, puedes subir mucho de peso.

Algunas veces, a las mujeres embarazadas se les antoja comer cosas que no son propiamente comida como hielo y gis (tiza). Habla con tu profesional de la salud si éste es tu caso.



Respuestas del Cuestionario

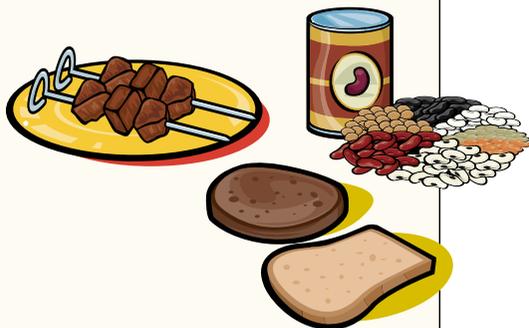
1. FALSO. Necesitas comer un poco más cuando estás embarazada, pero no tienes que comer el doble. En general es suficiente que agregues a tu dieta diaria de dos a tres porciones durante el segundo y tercer trimestre del embarazo. Puedes ver algunos ejemplos en la página xx de la Guía Alimentaria Canadiense (Canada's Food Guide). Escoge refrigerios que sean saludables. Por ejemplo, yogur con fruta o pure de garbanzos (hummus) y vegetales en un pan árabe (pita). Para ayudarte a escoger alimentos saludables, puedes revisar la página xx de la Guía Alimentaria Canadiense (Canada's Food Guide). Y recuerda que debes conocer tu cuerpo: come cuando tengas hambre y deja de hacerlo cuando estés satisfecha.



2. VERDADERO. Necesitas más hierro durante el embarazo. Tu cuerpo lo utiliza para producir los glóbulos rojos que se encargan de llevar oxígeno y hierro a tu bebé. Si no obtienes el hierro que necesitas, tu bebé puede nacer con una baja reserva de hierro y además, tú te puedes sentir cansada y débil.

Escoge alimentos ricos en hierro, como:

- carne roja sin grasa
- almejas cocidas o enlatadas
- judías (frijoles o porotos) y lentejas
- pan integral y cereales



Aparte de esto, puedes hablar con tu proveedor(a) de la salud para saber si es recomendable que tomes multivitaminas prenatales que contengan hierro.

3. FALSO. Los derivados y los sustitutos de la leche también son una buena fuente de calcio. Por ejemplo:
- bebidas fortificadas a base de soya (soja)
 - yogur (yogurt, yoghourt)
 - queso

Otras buenas fuentes de calcio son:

- tofu o queso de soya (soja)
- judías (frijoles o porotos)
- salmón y sardinas con huesos
- almendras

Existen pocas fuentes de vitamina D. Las mejores son:

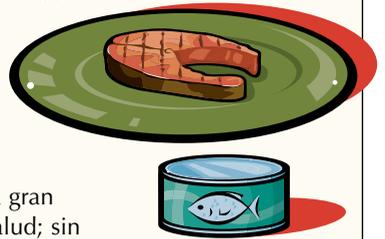
- leche
- bebidas de soya (soja) fortificadas con vitamina D
- yogures adicionados con vitamina D



- margarina
- pescado

Para que obtengas la cantidad de vitamina D necesaria, la Guía Alimentaria Canadiense (Canada's Food Guide) recomienda que tomes 500 ml (2 tazas) de leche o bebidas de soya (soja) fortificadas con vitamina D todos los días.

4. FALSO. La Guía Alimentaria Canadiense (Canada's Food Guide) recomienda que por lo menos comas dos porciones a la semana de pescado del tamaño que indica la Guía Alimentaria Canadiense. Una porción equivale a 75 gramos (2 ½ onzas). El pescado es una buena fuente de ácido graso omega 3, el cual es importante para el cerebro, los nervios y los ojos de tu bebé. Hay una gran variedad de pescados que no ponen en riesgo la salud; sin embargo, existe cierto tipo que contiene un alto nivel de mercurio, el cual puede afectar el crecimiento de tu bebé. Por ello, es necesario que comas muy poco de este tipo de pescado. En la página 24 te damos algunas recomendaciones para que reduzcas su consumo.



5. VERDADERO. Necesitas una cantidad extra de nutrientes como el ácido fólico (folato) y el hierro durante el embarazo. Para ayudarte a obtener los nutrientes extras que necesitas, consume alimentos de los cuatro grupos que aparecen en la Guía Alimentaria Canadiense (Canada's Food Guide) y además, toma todos los días multivitaminas prenatales que contengan ácido fólico y hierro. Para saber cuánto necesitas de estos dos nutrientes, habla con tu proveedor(a) de la salud.



¿Qué es una porción de la Guía Alimentaria Canadiense (Food Guide Serving)?

Se refiere al tamaño de una porción de alimento como lo indica la Guía Alimentaria Canadiense (Canada's Food Guide). Las porciones de la Guía Alimentaria (Food Guide Servings) le ayudan a saber a la gente cuánta comida de cada uno de los grupos de alimentos se recomienda consumir todos los días.

¿Cuántos kilos (libras) debes de subir?

En el caso de la mayoría de las mujeres embarazadas, se considera sano que suban de 11.5 a 16 kilos (de 25 a 35 libras).

Habla con tu profesional de la salud si...

- estabas baja de peso o con sobrepeso cuando quedaste embarazada.
- tienes menos de 17 años.
- estás esperando gemelos o trillizos.

Tu profesional de la salud te dirá cuál es la cantidad adecuada de peso que debes aumentar.

Senos **1 a 1.5 kg (2 a 3 libras)**

Sangre **2 kg (4 libras)**

Útero **1 a 1.5 kg (2 a 3 libras)**

Bebé **2.5 a 3.5 kg (6 a 8 libras)**

Placenta y líquido amniótico
2 a 2.5 kg (4 a 6 libras)





Es importante subir una cantidad de peso que se considere saludable para tener un embarazo y un bebé saludables.

El peso que aumentas:

- *le ayuda a crecer a tu bebé.*
- *te ayuda a sentirte bien.*
- *prepara tu cuerpo para amamantar.*

Me parece que subir de 11.5 a 16 kg (de 25 a 35 libras) es demasiado. ¿Cómo los voy a perder?

Te sorprenderá saber que sólo de 2 a 3.5 kg (de 5 a 8 libras) del peso que subes es grasa. El resto es el peso que aumentas por el bebé, la placenta, la sangre y los fluidos. Tu cuerpo almacena grasa para darte la energía extra que necesitas durante el embarazo y para amamantar. Una buena alimentación y una vida activa te pueden ayudar a regresar poco a poco a tu peso original. También puedes perder peso un poco más rápido si le das pecho a tu bebé.

Fluidos extras **1 a 1.5 kg (2 a 3 libras)**

Energía almacenada en forma de grasa **2 a 3.5 kg (5 a 8 libras)**

Si comes bien y te mantienes activa, no tendrás ningún problema para subir una cantidad de peso adecuada y saludable. Deja que tu apetito te guíe en la cantidad de alimento que necesitas. Come cuando tengas hambre y deja de hacerlo cuando estés satisfecha. El embarazo no es el momento adecuado para ponerte a dieta. Si dejas de comer para no subir de peso, puedes lastimarte a ti o a tu bebé.



¿Qué tan rápido debes de subir de peso?

También es importante que prestes atención a la rapidez con que aumentas de peso. En general, subes de peso poco a poco durante los primeros tres meses de embarazo. Es normal aumentar aproximadamente de (0.5 a 4.5 libras)se considera normal. Tu bebé es pequeño, pero se esta desarrollando rápidamente.. Es muy importante comer saludablemente en esta primera etapa del embarazo.

El bebé continúa creciendo y desarrollándose el resto del embarazo. La rapidez con que subes de peso debe de ir aumentando poco a poco. Debes de esperar subir de peso ubir aproximadamente 0.4 Kg, 14 oz a la semana. Una buena alimentación y una vida activa te pueden ayudar a aumentar la cantidad adecuada de peso.

Una señal de que tienes un embarazo sano es cuando subes de peso a un ritmo constante. Habla con tu profesional de la salud si subes mucho más de 0.4 kg (14 oz.) a la semana o mucho menos de esa cantidad.



Una comida balanceada incluye alimentos de los cuatro grupos de la Guía Alimentaria Canadiense (Canada's Food Guide). Los postres como los pasteles, pan dulce y el helado tienen muchas calorías, grasa y azúcar. La Guía Alimentaria Canadiense (Canada's Food Guide) recomienda consumirlos sólo en pequeñas cantidades. Esto no significa que no puedas incluir un postre que te guste mucho en tu dieta balanceada de vez en cuando, sólo que debes tratar de escoger de manera regular aquéllos que sean saludables. Por ejemplo, puedes disfrutar el delicioso sabor de la fruta fresca, congelada, enlatada o incluso con yogur.

Vamos a ver...¿Lo que como es balanceado? Incluyo alimentos de los cuatro grupos, pero ¿a qué grupo pertenece el chocolate?



¿Comes de manera balanceada como lo propone la Guía Alimentaria Canadiense (Canada's Food Guide)?

❑ **Haces todas tus comidas, ¿incluyendo el desayuno?**

¡Si tú no comes, tu bebé tampoco! Trata de comer por lo menos cada tres o cuatro horas. Desayuna siempre, pues has pasado toda la noche sin comer.

❑ **¿Comes refrigerios saludables?**

Elige refrigerios que sean saludables para ayudarte a obtener los nutrientes y las calorías adicionales que necesitas.

Por ejemplo, come:

- una bebida de yogur (yogurt, yoghourt) con fruta
- una rebanada de pan árabe integral (pita) con puré de garbanzos (hummus, en inglés)
- una rebanada de pan integral con mantequilla de maní (mantequilla de cacahuete)
- una rebanada de pan integral con plátano grande (plátano macho) cocido al vapor
- una rebanada de pan integral con queso



❑ **¿Comes por lo menos una verdura verde oscura y una anaranjada al día?**

Escoge vegetales (verduras) y frutas de colores vistosos con mayor frecuencia.

- Come vegetales (verduras) de color verde oscuro como el brócoli, la lechuga romana y las espinacas, pues son una fuente importante de ácido fólico (folato).
- Disfruta de los vegetales (verduras) anaranjados como las zanahorias, la papa dulce (batata, camote o boniato) y la calabaza de invierno (zapallo o cidra), pues son muy ricas en betacaroteno, que el cuerpo convierte en vitamina A.



❑ **De los productos a base de cereales que consumes al día, ¿por lo menos la mitad son integrales?**

Incluye en tu alimentación los productos integrales en lugar de los refinados como el pan blanco, pues son más ricos en fibra, vitaminas y minerales:

- Pan integral
- Avena
- Cereales de harina integral
- Arroz integral
- Pasta de harina integral



❑ **¿Tomas por lo menos 500 ml (2 tazas) de leche o de una bebida fortificada a base de soya (soja) todos los días?**

La leche, sus derivados y sus sustitutos son la fuente principal de calcio y vitamina D. Pero solamente la leche, las bebidas fortificadas a base de soya

(soja) y algunos yogures contienen vitamina D. Para que obtengas la cantidad que necesitas de esta vitamina, la Guía Alimentaria Canadiense (Canada's Food Guide) te recomienda tomar 500 ml (2 tazas) de leche o de una bebida fortificada a base de soja (soja) al día.

❑ **A menudo, ¿incluyes en tu comida los sustitutos de la carne?**

Algunos sustitutos de la carne son:

- judías (frijoles o porotos)
- lentejas
- tofu o queso de soja (soja)



Sustituye parte de la carne que consumes con estos alimentos:

Judías (frijoles o porotos) y lentejas, estos son bajos en grasa y altos en fibra.

❑ **¿Incluyes pequeñas cantidades de grasas saludables al día?** La Guía Alimentaria Canadiense (Canada's Food Guide) te recomienda incluir una pequeña cantidad de grasas insaturadas al día, entre 30 y 45 ml (de 2 a 3 cucharadas soperas).

Algunos ejemplos son:

- Los aceites para cocinar
- Los aderezos para ensaladas
- Las margarinas suaves (blandas o líquidas)
- La mayonesa



La mantequilla es grasa saturada y por lo tanto, no la recomendamos.

Una pequeña cantidad de aceites y grasas le ayudan a tu cuerpo a absorber ciertas vitaminas. Además, le dan a tu cuerpo las grasas que necesita, como los ácidos grasos omega 3.

❑ **¿Bebes agua con regularidad?**

El agua transporta todos los nutrientes para ti y para tu bebé y también se lleva todos los productos de desecho. Además, te ayuda a prevenir el estreñimiento y a controlar la inflamación.

Toma muchos líquidos todos los días, especialmente si hace calor o realizas mucha actividad física.

Algunas fuentes saludables de líquidos son:

- el agua
- la leche
- los jugos 100% naturales de fruta y/o vegetales (verduras)
- las sopas
- los vegetales (verduras) y las fruta

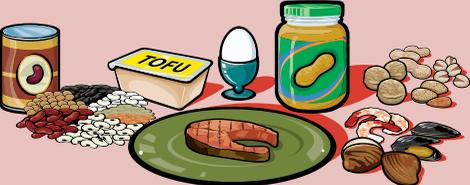


Come Bien con la Guía Alimentaria Canadiense

Tu bebé, quién cada día está más grande, depende de ti para obtener los nutrientes que son esenciales para tener un cuerpo fuerte y una mente sana.

¿Cuántas Porciones de la Guía Alimentaria Canadiense debe comer una mujer al día?			¿De qué tamaño de la Guía Alimentaria Canadiense?
	14 y 18 años	19 y 50 años	
Vegetales (verduras) y frutas	7	7-8	Vegetales frescos, congelados o enlatados: 125 ml (½ taza) Vegetales de hojas verdes cocidos: 125 ml (½ taza) crudos: 250ml (1 taza) Fruta fresca, congelada o enlatada: 125 ml (½ taza) Jugo 100% natural: 125 ml (½ taza)
Productos a base de granos	6	6-7	Pan: 1 rebanada (35 g) Pan o bollo en forma de rosca: ½ pan (45 g) Pan redondo y aplanado: ½ pan árabe ó ½ tortilla (35 g) Arroz cocido, bulgur o quinua: 125 ml (½ taza) Cereal frío: 30 g caliente: 175 ml (¾ taza) Pasta cocida o cuscus: 125 ml (½ taza)
Leche, derivados y sustitutos	3-4	2	Leche líquida o leche en polvo: 250 ml (1 taza) Leche en lata (evaporada): 125 ml (½ taza) Bebida fortificada a base de soya (soja): 250 ml (1 taza) Yogur: 175 g (¾ taza) Queso: 50 g (1 ½ onzas)
Carne y sustitutos	2	2	Pescado, mariscos, carne de ave, carne roja sin grasa cocidos: 75 g (2 ½ onzas) 125 ml (½ taza) Legumbres (lentejas, garbanzos, etc.) cocidas: 175 ml (¾ taza) Tofu o queso de soya (soja): 150 g o 175 ml (¾ taza) Huevos: 2 huevos Mantequilla de maní (mantequilla de cacahuete) o de algún tipo de fruto seco (nuez, almendra, avellana, etc.): 30 ml (2 cucharadas soperas) Frutos secos sin cáscara y semillas: 60 ml (¼ taza)
Necesitas más calorías cuando estás embarazada o amamantando. Para obtenerlas, come a diario 2 ó 3 porciones más del tamaño que indica la Guía Alimentaria de los grupos de alimentos que elijas durante el segundo y tercer trimestre de embarazo.			ACEITES Y GRASAS Incluye una pequeña cantidad de grasas no saturadas al día, entre 30 y 45 ml (2 ó 3 cucharadas soperas).

Para personalizar la información de la Guía Alimentaria Canadiense (Canada's Food Guide) visita el sitio www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php. Pulsa en 'Mi Guía Alimentaria' (My Food Guide).

<p>es una porción Observa los ejemplos que se te dan.</p>	<p>¿Qué parte del cuerpo se beneficia?</p>	
		<p>Cerebro y nervios</p>
		<p>Crecimiento</p>
		<p>Huesos</p>
		<p>Músculos y torrente sanguíneo</p>
<p>Algunos ejemplos son el aceite para cocinar y para aderezar ensaladas, la margarina y la mayonesa.</p> 	<p>Incluye alimentos de los cuatro grupos en tu dieta diaria y toma multivitaminas prenatales que contengan ácido fólico y hierro. Pídele a tu profesional de la salud que te recomiende alguna que sea adecuada para ti.</p>	

Nutrientes necesarios para el crecimiento de un bebé

Tu bebé, quién está cada vez más grande, depende de ti para obtener los nutrientes que son los elementos esenciales para tener un cuerpo fuerte y una mente sana. Los nutrientes más importantes para tener un bebé sano son:

- ♥ El ácido fólico (folato) y la vitamina C que se obtienen de los vegetales (verduras) y de las frutas
- ♥ Los carbohidratos y las fibras que se obtienen de los productos a base de granos
- ♥ El calcio y la vitamina D que se obtienen de la leche, de sus derivados y de sus sustitutos
- ♥ El hierro y las proteínas que se obtienen de la carne y de sus sustitutos
- ♥ El Omega 3 que se obtiene de los aceites y de las grasas



Yo tengo una alimentación balanceada. ¿Necesito tomar multivitaminas prenatales? Si, las mujeres embarazadas deben tomar multivitaminas prenatales todos los días.



Es importante que te alimentes de manera saludable para que puedas obtener los nutrientes que tanto tú como tu bebé necesitan. Cuando estás embarazada necesitas de un mayor número de nutrientes. Sin embargo, puede ser difícil tomar la suficiente cantidad de vitaminas y minerales, como el ácido fólico y el hierro que provenga de las comidas. Las multivitaminas prenatales te provee con las vitaminas y los minerales adicionales que necesitas cuando estás embarazada y amamantando.

Ácido fólico (folato)

El ácido fólico es una vitamina que ayuda a la formación de sangre y tejidos sanos para ti y para tu bebé.

A parte de una buena alimentación, necesitas tomar ácido fólico extra. Es muy importante tener esta cantidad adicional antes de que concibas a tu bebé y durante las primeras semanas del embarazo. El ácido fólico te puede ayudar a prevenir los defectos del tubo neural (Neural tube defects, NTDs siglas en inglés), que son defectos de nacimiento que afectan el cerebro y la columna vertebral del bebé. La espina bífida o columna hendida es uno de los defectos del tubo neural.

Una multivitamina prenatal diaria con 0.4 mg de ácido fólico te dará el ácido fólico extra que necesitas mientras estás en estado de embarazo e incluso antes de quedar embarazada. Algunas mujeres necesitan inclusive más ácido fólico. Habla con tu profesional de la salud para saber la cantidad de ácido fólico que debes tomar.

Aunque la multivitamina prenatal te va a dar la cantidad extra de ácido fólico que necesitas, sigue siendo importante que consumas alimentos que te proporcionen este folato de los alimentos que comes.

Estas son algunas ideas:

- ♥ Come ensaladas o vegetales (verduras) de hojas verdes. Puedes decorar tus ensaladas con semillas de girasol.
- ♥ Agrégale la fruta que te guste a tu cereal, como fresas (frutillas) o plátano (banana).
- ♥ Con una frecuencia cada vez mayor, disfruta de los vegetales (verduras) como los espárragos, el brócoli, las arvejas (guisantes o chícharos), los repollitos (coles) de Bruselas, los tomates (jitomates), la papa dulce (batata, camote o boniato) y el maíz (choclo).

- ♥ Consume judías (frijoles o porotos) y lentejas más a menudo. Prueba los frijoles al curry (condimentados con varias especias, incluyendo el chile) y el dal (platillo hindú con legumbres), el puré de garbanzos (humus, en inglés) y las sopas de lentejas.
- ♥ Con una frecuencia cada vez mayor, escoge frutas como las naranjas o el jugo de naranja, el pomelo (toronja) y el cantalupo (melón pequeño de pulpa anaranjada).

• RECETA •

Sopa de lentejas con espinacas

- 1 cucharada sopera (15 ml) de aceite vegetal
- 1 cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 2 tallos de apio finamente picados
- 2 cucharadas soperas (25 ml) de concentrado de tomate (jitomate)
- 6 tazas (1 ½ l) de agua o caldo de vegetales (verduras)
- 2 tazas (500 ml) de lentejas rojas o cafés lavadas y cocidas (ya sea de lata o que tú las cuezas)
- 1 paquete (300 g) de espinacas descongeladas
- Pimienta al gusto

1. Calienta el aceite en una cacerola. Agrega la cebolla, el ajo y el apio. Cocínalos aproximadamente por 2 minutos.
2. Añade el concentrado de tomate y el agua o caldo de vegetales. Deja que dé el primer hervor y disminuye el calor o fuego.
3. Agrega las lentejas, las espinacas y la pimienta. Cocínalo todo por aproximadamente 5 minutos, hasta que esté caliente de manera uniforme.

6 porciones

Esta receta es una buena fuente de ácido fólico y hierro.

Hierro

El hierro ayuda en la formación de los glóbulos rojos que llevan oxígeno y hierro a tu bebé. Es importante que el bebé cuente con una buena provisión de hierro al nacer, pues le tiene que durar los primeros seis meses de vida.

Algunas buenas fuentes de hierro son:

- ♥ la carne y sus sustitutos, como la carne roja sin grasa, las almejas cocidas o de lata, las judías (frijoles o porotos) y las lentejas.
- ♥ pan y cereales de harina integral
- ♥ frutas secas

Toma un multi-vitámico prenatal con 16-20 mg de hierro para obtener el hierro que necesitas.



• RECETA •

Salsa de judías (frijoles o porotos) negras con mango

Mezcla los siguientes ingredientes:

- 1 lata (540 ml) de judías (frijoles o porotos) negras
- 1 mango cortado en cubitos (dados)
- $\frac{1}{2}$ taza (125 ml) de cebolla roja cortada en cubitos (dados)
- $\frac{1}{4}$ taza (50 ml) de jugo de limón
- 2 cucharadas soperas (25 ml) de aceite vegetal
- Si lo deseas, agrega $\frac{1}{4}$ taza (50 ml) de cilantro picado.

Déjalo enfriar en el refrigerador por una hora antes de servirlo.

Esta receta es una buena fuente de hierro y de vitamina C.



Vitamina C

La vitamina C le ayuda a tu cuerpo a extraer el hierro de los vegetales (verduras), de los productos a base de granos, de las judías (frijoles o porotos) y de las lentejas. Trata de comer alimentos ricos en vitamina C junto con alimentos ricos en hierro que no sean carne.

Algunos alimentos ricos en vitamina C son:

- ♥ las naranjas y el pomelo (toronja) y su jugo
- ♥ Tomates (jitomates) y la salsa de tomates
- ♥ el pimiento rojo (ají o pimiento morrón)
- ♥ el brócoli

Te damos algunas ideas para ayudarte a obtener más hierro y vitamina C:

- ♥ Disfruta de la pasta integral con carne y salsa de tomate (jitomate).
- ♥ En el desayuno, acompaña tu cereal con una naranja o pomelo (toronja).
- ♥ Añade frutas secas a tu cereal, compota o puré de manzana, ensaladas y bollos (pancillos). Por ejemplo, albaricoques (chabacanos o damascos), dátiles, pasas de uva o ciruelas pasa.
- ♥ Prepara fajitas de pollo con pimientos rojos y verdes y una salsa de judías (frijoles o porotos) negras con mango.
- ♥ Disfruta más a menudo de platillos hechos con frijoles. Por ejemplo come chili, o consume sopas de frijol, lentajas al curri y de arveja verde.

Espera al menos una hora después de las comidas para tomar café o té. Estas bebidas hacen que sea más difícil para tu cuerpo absorber el hierro.

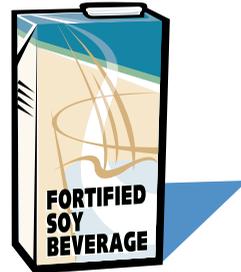
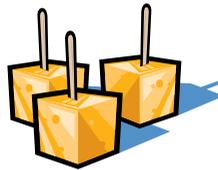


Calcio y Vitamina D

El calcio y la vitamina D te ayudan a mantener tus huesos fuertes. Además, ambos trabajan para formar los huesos y dientes fuertes de tu bebé.

Aquí tienes algunas ideas para ayudarte a obtener más calcio y vitamina D:

- ♥ Bebe 500 ml (2 tazas) de leche todos los días para que obtengas la vitamina D que necesitas. Si no bebes leche, toma bebidas fortificadas a base de soya (soja).
- ♥ Prepara un platillo con los siguientes vegetales (verduras) que son ricos en calcio: repollo (col), repollo chino (col china), repollo rizado (col rizada), brócoli y tofu o queso de soya con un concentrado de calcio. Córtalos en trozos y fríelos en poco aceite, removiéndolos constantemente.
- ♥ Como refrigerio, prepara galletas integrales saladas con salmón o sardina.
- ♥ Añade un poco de queso rallado a tu sopa o ensalada.
- ♥ Consume yogur fortificado con vitamina D.
- ♥ En el desayuno, toma jugo de naranja fortificado con calcio.



Pregúntale a tu profesional de la salud si debes tomar una cantidad extra de vitamina D.

• RECETA •

Bebida de yogur con fruta

Licúa los siguientes ingredientes:
 $\frac{1}{2}$ taza (125 ml) de moras (fresas, frambuesas, etc.) frescas o congeladas
 $\frac{1}{2}$ plátano (banana)
 $\frac{1}{2}$ taza (125 ml) de yogur
 $\frac{1}{2}$ taza (125 ml) de leche o de una bebida fortificada a base de soya (soja)

Esta receta es una buena fuente de calcio y de vitamina D.

• RECETA •

Rollitos de pan árabe con ensalada de salmón

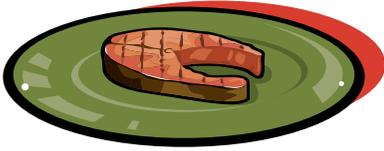
En un bol (tazón) pequeño, mezcla los siguientes ingredientes:

- 1 lata (213 g) de salmón sin el líquido
- 2 cucharadas soperas (25 ml) de mayonesa baja en grasa
- 1 cucharada soperas (15 ml) de jugo de limón
- $\frac{1}{2}$ taza (125 ml) de zanahoria rallada
- $\frac{1}{2}$ taza (125 ml) de pepino cortado en cubitos (dados)
- 1 cebolla verde en cubitos (dados)

Corta dos rebanadas de pan árabe integral por la mitad y rellénalos con lechuga y la ensalada de salmón.

4 porciones.

Esta receta es una buena fuente de ácidos grasos omega 3.



Ácidos grasos omega 3

Los ácidos grasos omega 3 son nutrientes que necesita tu bebé, el cual está creciendo muy rápido. Necesitas una mayor cantidad de omega 3 cuando estás esperando un bebé. Algunos de estos ácidos grasos son importantes para el cerebro, los nervios y los ojos de tu bebé.

Aquí tienes algunas ideas para ayudarte a obtener la cantidad de ácidos grasos omega 3 que necesitas:

- ♥ Come por lo menos 150 gramos (5 onzas) de pescado a la semana. Esta cantidad equivale a dos Porciones de la Guía Alimentaria (Food Guide Servings). Consume pescados grasos como el salmón, la trucha, la caballa, las sardinas, el arenque y el salvelino con una frecuencia cada vez mayor. *
- ♥ Consume pescado enlatado más a menudo, como el salmón, la caballa y las sardinas enlatadas. Prepárate un sándwich (emparedado o bocadillo), ensalada o galletas integrales saladas con alguno de estos pescados.
- ♥ Como refrigerio, disfruta de un puñado de nueces o agrégaselas a tus ensaladas o cereales.
- ♥ Cocina con aceite de canola (colza) o de soya (soja) o utilízalos en tus aderezos para ensaladas.
- ♥ Úntale a un pan margarina hecha con aceite de canola (colza) o de soya (soja) o utilízala cuando hornees pan. Compra la que diga “margarina sin hidrogenar” (non-hydrogenated margarine) en la etiqueta.
- ♥ Elige huevos y otros alimentos como la leche y algunos yogures que contengan ácidos grasos omega 3.

* Ver página 24 para saber cómo reducir el consumo del pescado que contiene mercurio.

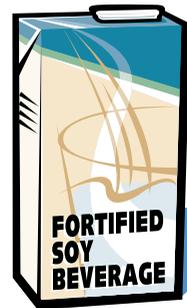


Una dieta vegetariana

Una dieta vegetariana con base en la Guía Alimentaria Canadiense (Canada's Food Guide) te puede dar a ti y a tu bebé todos los nutrientes que necesitas. Sólo debes tener un buen plan de alimentación, ya que es más difícil cubrir tus necesidades si no comes ningún alimento de origen animal.

Aquí tienes algunas ideas para ayudarte a obtener los nutrientes que necesitas si eres vegetariana:

- ♥ Come un poco más para que obtengas las calorías que necesitas. En general, los alimentos vegetarianos son bajos en calorías.
- ♥ Incluye una gran variedad de sustitutos de la carne para que obtengas la proteína que necesitas. Estas incluyen huevos, judías (frijoles o porotos), las arvejas (guisantes o chícharos), las lentejas, el tofu o queso de soya (soja), las nueces y las semillas.
- ♥ Toma leche o bebidas fortificadas a base de soya (soja), pues te ayudan a obtener el calcio y la vitamina D que necesitas.
- ♥ Si no consumes ningún alimento de origen animal, quizá sea necesario que tomes vitaminas y minerales extras durante tu embarazo, como el calcio, el hierro, el zinc, la vitamina D y la vitamina B12 .
- ♥ Pídele a tu profesional de la salud que te envíe con un especialista en nutrición para que te dé más información sobre una dieta vegetariana adecuada durante el embarazo.



¿Hay algo que no debes comer?

¿Cuál es la cantidad de cafeína adecuada durante el embarazo?

La cafeína entra al torrente sanguíneo de tu bebé a través de la placenta. El sistema de tu bebé no puede eliminarla del todo. Para mantener la salud de tu bebé, debes consumir menos de 300 mg al día, que es la cantidad de una o dos tazas de 250 ml (8 onzas) de café.

El té, las bebidas de cola (refrescos), las bebidas energéticas y el chocolate también contienen cafeína. Lee las etiquetas y elige los productos que tengan menos.

La tabla te muestra la cantidad de cafeína que contienen algunos alimentos y bebidas.

Alimento o bebida	Cantidad de cafeína (mg)
Café molido 250 ml (8 onzas)	135
Café instantáneo 250 ml (8 onzas)	76-106
Hojas o bolsita de té 250 ml (8 onzas)	50
Té verde 250 ml (8 onzas)	30
Té blanco 250 ml (8 onzas)	15
Té helado 250 ml (12 onzas)	5-50
Bebida de cola (refresco) 355 ml (12 onzas)	35-47
Bebida energética 250 ml (8 onzas)	80
Barra de chocolate con leche 30 g (1 onza)	7
Barra de chocolate oscuro 30 g (1 onza)	25-58

250 ml (8 onzas) = 1 taza

¿Son seguras las bebidas herbales mientras estás embarazada?

Ten cuidado si usas tés herbales o bebidas energizantes con hierbas. No se ha comprobado la seguridad de todos los tés y bebidas herbales durante el embarazo. El riesgo del daño que puedan tener para tu bebé se desconoce. Algunos de estos tés podrían lastimar a tu bebé o causar un trabajo de parto anticipado. Los tés herbales que son generalmente considerados seguros cuando se usan con moderación (dos a tres tazas al día) son:

- **Ralladura de cítricos**
- **Agua herbal de Tila*** (*no se recomienda para personas con condición cardíaca pre-existente)
- **Jengibre**
- **Toronjil (Lemon balm)**
- **Ralladura de naranja**
- **Rosa Silvestre (Rose hip)**

Todos los demás tés herbales se deben evitar. Las bebidas herbales energéticas también se deben evitar durante el estado de embarazo.

Habla con tu profesional de la salud sobre el uso adecuado de los tés y bebidas a base de hierbas



Estoy tratando de consumir menos cafeína. ¿Qué puedo beber en lugar de café o té?

No es recomendable tomar más de una o dos tazas al día de café o de alguna otra bebida que contenga cafeína, como el té, las bebidas de cola y las bebidas energéticas. Escoge bebidas que no tengan cafeína y que sean más nutritivas como el agua, la leche, las bebidas fortificadas a base de soya (soja) o los jugos de vegetales (verduras) o de fruta 100% naturales.



¿Puedes tomar alcohol durante el embarazo?

El alcohol durante el embarazo puede causar defectos de nacimiento y daño cerebral a tu bebé. La opción más recomendable es la de no tomar nada de alcohol. De hecho, es mejor dejar de beber alcohol antes de quedar en estado de embarazo.

¿NECESITAS AYUDA?

Si tomaste alcohol antes de que supieras que estabas embarazada o necesitas ayuda para dejar de beber, habla con tu profesional de la salud. También puedes llamar a la Línea de Asistencia Motherisk (Riesgos para la Madre) debido al Consumo de Drogas y Alcohol durante el Embarazo (Motherisk Alcohol and Substance Use in Pregnancy Helpline) al 1-877-327-4636 (inglés) ó puedes visitar su página en la red <http://www.motherisk.org/women/alcohol.jsp>.

¿Pueden lastimar a mi bebé los endulzantes artificiales?

Ciertos endulzantes artificiales no le causan ningún daño a tu bebé. Pero aún así, ten cuidado de no consumir alimentos que sustituyan otros más nutritivos con estos endulzantes. La leche, los jugos de vegetales (verduras) o frutas 100% naturales o el agua son opciones más saludables que las bebidas sin azúcar. Es más sano comer un trozo de fruta que un postre sin azúcar. Existen otros endulzantes que sí son peligrosos durante el embarazo, ya que pueden lastimar a tu bebé.

NO ES PELIGROSO en pequeñas cantidades	ES PELIGROSO
<ul style="list-style-type: none">• Aspartamo (Nutrasweet®, Equal®)• Sucralosa (Splenda®)• Acesulfamo potásico (Ace-K o Sunett®)	<ul style="list-style-type: none">• Sacarina (Hermesetas®)• Ciclamatos (Sucaryl®, Sugar Twin®, Sweet N' Low®, Weight Watchers Table Top Sweetener®)

Tal vez has oído que las mujeres embarazadas no deben de comer ciertos tipos de pescado. ¿Es cierto esto?

El pescado es un alimento saludable que puedes comer durante el embarazo. Es una buena fuente de proteínas y de ácidos grasos omega-3. Come por lo menos 150 gramos (5 onzas) a la semana, lo cual equivale a dos Porciones de la Guía Alimentaria (Food Guide Servings).

Algunos pescados que puedes consumir son:

- Salmón
- Trucha Arcoíris
- Caballa
- Atún enlatado y bajo en grasa
- Abadejo
- Lenguado
- Tilapia
- Trucha Alpina
- Sardinas
- Arenque
- Anchoas

Algunos tipos de pescado pueden tener niveles altos de mercurio, que en grandes cantidades, puede lastimar al bebé que llevas dentro de ti. El Ministerio de Salud de Canadá (Health Canada) hace algunas recomendaciones para evitar que la gente esté en contacto con el mercurio que estos pescados contienen.

Visita el sitio www.healthcanada.gc.ca para obtener la información más reciente. 1-866-225-0709 (inglés/francés, llamada gratuita).

Si deseas obtener mayor información sobre los niveles de mercurio en el pescado que se extrae de los lagos y ríos de tu localidad, ponte en contacto con los encargados de dar este tipo de información en el Ministerio del Medio Ambiente de Ontario (Ontario Ministry of the Environment) 1-800-565-4923 (Inglés/Francés) o www.ene.gov.on.ca. Pulsando 'Guía Interactiva del Pescado'. ('Interactive Fish Guide').

Protégete a ti misma y a tu bebé de la intoxicación por alimentos

La intoxicación por alimentos puede ser muy peligrosa durante el embarazo.

Para reducir los riesgos de intoxicarte, toma ciertas medidas de higiene cuando prepares los alimentos. Por ejemplo:

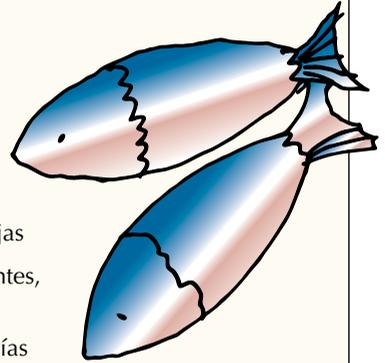
- ♥ Lávate las manos antes, durante y después de preparar los alimentos.
- ♥ Lava bien los vegetales (verduras) y las frutas que estén crudas, incluyendo la cáscara.
- ♥ Cuece muy bien todos los tipos de carnes, mariscos y hot dogs (perros calientes, salchichas, panchos).
- ♥ Revisa las fechas de caducidad (vencimiento).

No comas los siguientes alimentos cuando estés embarazada, ya que pueden aumentar las probabilidades de que te intoxiques:

- ♥ Pescado crudo, sushi, ceviche y otro tipo de platillos preparados con pescado crudo
- ♥ Mariscos crudos como las ostras (ostiones) y las almejas
- ♥ Todo tipo de carne, mariscos y hot dogs (perros calientes, salchichas, panchos) que no estén bien cocidos
- ♥ Patés, algunos productos de chacinerías (salchichonerías o salsamentarias) y de pescado ahumado
- ♥ Alimentos hechos con huevos crudos o que no estén bien cocidos
- ♥ Productos y alimentos hechos con leche que no esté pasteurizada
- ♥ Quesos cremosos como el brie, el camembert, el feta, el queso de cabra y el queso blanco
- ♥ Jugos que no estén pasteurizados como la apple cider, que es una bebida sin alcohol hecha con jugo de manzana
- ♥ Los germinados crudos, en especial el germinado de alfalfa (brotes de alfalfa)

Para mayor información, visita el sitio <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/listeria-eng.php>. 1-866-225-0709 (inglés/francés, llamada gratuita) o teletipo (TTY): 1-800-267-1245.

El hígado es muy rico en vitamina A. En grandes cantidades, esta vitamina puede lastimar al bebé que llevas dentro. No comas más de 75 gramos (2 ½ onzas) de hígado una vez cada dos semanas. Esta cantidad equivale a una porción de la Guía Alimentaria (Food Guide Serving).



El siguiente diario de comidas es un ejemplo de lo que puedes consumir en un día:



	Vegetales y frutas	Productos a base de granos	Leche, derivados y sustitutos	Carne y sustitutos	Aceites y grasas
Desayuno Una bebida de yogur con fruta* (½ taza de leche, ½ taza de yogur, ½ taza de fruta) 2 rebanadas de pan tostado integral 1 cucharada sopera de mantequilla de maní (mantequilla de cacahuete)	✓	✓ ✓	✓	½	
Refrigerio Un panecillo integral hecho en casa 2 cucharadas pequeñas de margarina suave (blanda o líquida) ½ taza de jugo de naranja	✓	✓			✓
Almuerzo Sopa de lentejas con espinacas* (½ taza de lentejas, ½ taza de espinacas) Galletas integrales saladas ½ taza de trozos de zanahoria 1 taza de leche de 1%	✓ ✓	✓	✓	½	
Refrigerio Un pan árabe con ensalada de salmón* (75 g de salmón, ½ taza de vegetales, ½ pan árabe integral, mayonesa)	✓	✓		✓	✓
Cena Pollo Cacciatore*, que es pollo frito en salsa de tomate (jitomate) (75 g de pollo, ½ taza de vegetales) 1 taza de arroz integral 1 taza de ensalada verde 2 cucharadas soperas de aderezo para ensaladas con aceite y vinagre	✓ ✓	✓ ✓		✓	✓
Refrigerio ½ taza de ensalada de frutas ¾ taza de yogur bajo en grasas	✓		✓		
TOTAL	8	7	3	3	2-3 cucharadas soperas

*Te damos las recetas en este folleto.

Este diario de comidas incluye las cantidades y los tipos de alimentos adecuados de los cuatro grandes grupos. También es una buena fuente de nutrientes para el desarrollo del bebé, como el ácido fólico, el hierro, la vitamina C, la vitamina D y los ácidos grasos omega-3.



Tu diario de comidas

Llena tu propio diario con las comidas que hiciste en un día. Incluye todo lo que comiste y bebiste. Cuenta el número de porciones que consumiste de cada uno de los grupos de alimentos. Si comparas tu diario con la Guía Alimentaria Canadiense (Canada's Food Guide), ¿cómo fue tu alimentación de ese día? Revisa las páginas 14 y 15 para darte una idea de cómo puedes llenar tu diario.



	Vegetales y frutas	Productos a base de granos	Leche, derivados y sustitutos	Carne y sustitutos	Aceites y grasas
Desayuno					
Refrigerio					
Almuerzo					
Refrigerio					
Cena					
Refrigerio					
TOTAL					

Cuando no te sientes bien

Nauseas y vómito

Muchas mujeres embarazadas se sienten mal de vez en cuando. Regularmente ocurre durante los primeros meses del embarazo. Quizá sean los cambios hormonales los que te hagan sentir de esta manera.

Sigue estas sugerencias que te ayudarán a sentirte mejor:

- ♥ En lugar de hacer tres comidas fuertes, come pequeñas cantidades de comida varias veces al día. Trata de no saltarte ninguna porque te puedes sentir peor si tienes el estómago vacío.
- ♥ Trata de comer galletas saladas, pan o cereal sin agregarle ningún líquido antes de levantarte de la cama en la mañana.
- ♥ Cuando te levantes en la mañana, hazlo muy lentamente.
- ♥ Come un refrigerio pequeño y saludable antes de irte a acostar.
- ♥ No tomes líquidos durante la comida; hazlo antes de que empieces a comer o una vez que termines.
- ♥ No consumas café ni alimentos grasosos o que tengan un sabor u olor fuerte.

Llama al número telefónico de *Motherisk*, a la línea directa para ayudar a mujeres embarazadas que tienen nauseas y vómitos (Motherisk Nausea and Vomiting of Pregnancy Helpline) al 1-800-436-8477 (inglés) para obtener más ideas que te ayuden a sentirte mejor. Habla con tu profesional de la salud si no puedes dejar de vomitar o si te sientes tan mal que no puedes comer nada.



Es común sentir acidez estomacal cuando estás embarazada. Hay varias medidas que puedes tomar para evitarla.





Ya no tengo nauseas,
pero ahora me arde el
estómago y es peor en
la noche.

Acidez estomacal

Muchas mujeres sufren de acidez estomacal durante la segunda mitad del embarazo debido a los cambios hormonales y a la presión que ejerce el bebé sobre el estómago, lo cual puede ocasionar que el ácido estomacal suba hasta la garganta, sintiéndose como que algo quema por dentro.

Sigue estas sugerencias que te ayudarán a sentirte mejor:

- ♥ En lugar de hacer tres comidas, come pequeñas cantidades varias veces al día.
- ♥ Deja que pasen por lo menos una o dos horas entre una comida y otra.
- ♥ Cuando te acuestes, ponte una almohada para que tu cabeza y hombros estén levantados.
- ♥ No tomes líquidos durante la comida; hazlo antes de que empieces a comer o una vez que termines.
- ♥ Escoge alimentos bajos en grasa.
- ♥ Evita fumar y consumir café, bebidas de cola (refrescos), o alcohol.

Habla con tu profesional de la salud antes de que tomes cualquier antiácido o en caso de que la acidez estomacal no desaparezca.



Estreñimiento

La comida pasa por tu cuerpo más lentamente cuando estás embarazada, lo cual te ayuda a absorber los nutrientes extras que tú y tu bebé necesitan; pero al mismo tiempo te puede ocasionar estreñimiento.

Para prevenirlo, come alimentos ricos en fibra y toma muchos líquidos. También es muy importante que te mantengas físicamente activa.

Sigue estas sugerencias que te ayudarán a sentirte mejor:

- ♥ Empieza el día con un cereal de harina integral.
- ♥ Escoge arroz integral y pan y pasta hechos con harina integral.
- ♥ Come judías (frijoles o porotos) y lentejas más a menudo.
- ♥ Ponte como meta comer todos los días de 7 a 8 porciones de vegetales (verduras) y frutas del tamaño que indica la Guía Alimentaria Canadiense (Food Guide Servings).
- ♥ Toma más líquidos, como agua, leche y jugo de vegetales o de fruta 100% natural. Quizá te sientas mejor si los tomas tibios o calientes.
- ♥ Revisa las sugerencias de la página 32 para ayudarte a estar físicamente activa.

Antes de que tomes cualquier laxante, habla con tu profesional de la salud, ya que algunos no son recomendables durante el embarazo.

Diabetes gestacional

La diabetes, que se refiere a la presencia de niveles altos de azúcar en la sangre, afecta a algunas mujeres durante el embarazo. Algunos de los síntomas son mucha sed, la necesidad de orinar con frecuencia, pérdida de peso y cansancio; sin embargo, es muy común que no perciban ninguno.

Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden ser peligrosos para ti y para tu bebé. Si tienes alguno de los factores de riesgo, tu profesional de la salud te hará un examen diagnóstico cuando te encuentres entre las semanas 24 y 28 de embarazo. Pregúntale si es recomendable que te hagas este examen.

Tienes mayores probabilidades de desarrollar la diabetes gestacional si:

- ♥ tienes sobrepeso
- ♥ en tu familia ha habido personas con diabetes
- ♥ eres de origen aborigen, asiático, hispano o africano
- ♥ has tenido un bebé que pese más de 4.5 kg (9 libras)
- ♥ has subido mucho de peso durante el embarazo

Si desarrollas la diabetes gestacional, pídele a tu profesional de la salud que te envíe con un nutricionista (dietista) profesional. Él o ella te va a ayudar a hacer los cambios necesarios en tu alimentación para que bajen tus niveles de azúcar. En general, la diabetes gestacional desaparece una vez que tu bebé nace; sin embargo, tienes un mayor riesgo de volver a desarrollarla más adelante durante tu vida.



¿Debes mantenerte físicamente activa durante el embarazo?

¡Claro que sí! Hacer ejercicio de manera regular te ayuda a desarrollar tus huesos y músculos y además, a tener una buena salud. Es muy recomendable que todos los adultos permanezcan activos por al menos 150 minutos a la semana en periodos de 10 minutos o más.

Con la actividad física constante obtienes varios beneficios.

Te ayuda a...

- ♥ preparar tu cuerpo para el trabajo de parto.
- ♥ sentirte menos estresada.
- ♥ prevenir el estreñimiento.
- ♥ subir la cantidad adecuada de peso a un ritmo saludable.
- ♥ Aumentar los niveles de energía.
- ♥ sentirte más a gusto con tu cuerpo
- ♥ Si vas a estar sentada por periodos largos de tiempo, párate, estírate, muévete y camina por unos minutos cada hora.

Puedes estar activa durante todo el embarazo. Sólo ten en cuenta las siguientes sugerencias presentes:

- ♥ Habla con tu profesional de la salud acerca de las actividades físicas que tienes planeadas para mantenerte activa.
- ♥ Escoge actividades que no impliquen ningún riesgo, como caminar, nadar, ejercicios aeróbicos de bajo impacto o en el agua.
- ♥ No hagas ejercicio afuera cuando haga mucho calor o haya mucha humedad.
- ♥ Toma muchos líquidos todo el tiempo que dure tu actividad física: antes de que empieces a hacer ejercicio, durante el mismo y cuando acabes.

Durante el embarazo, puedes continuar disfrutando del ejercicio de manera regular. Presta atención a cualquier cambio que notes en tu cuerpo y también a cómo te sientes. Si no has hecho actividad física, empieza con actividades que no impliquen ningún riesgo como caminar y nadar. Tómatelo con calma. En caso de que tengas algún problema, deja de hacer ejercicio y habla con tu profesional de la salud inmediatamente.

Obtén una copia de la Guía Canadiense de Actividades Físicas (Canada's Physical Activity Guide), ya que te puede ayudar a escoger la actividad física que más te convenga. Visita el sitio en inglés o en francés www.hc-sc.gc.ca y haz clic en Una Vida Saludable (Healthy Living) o llama al 613-941-3109.

Antes de que empieces un nuevo programa de ejercicios, habla con tu profesional de la salud. También puedes solicitar una Evaluación Médica de la Disposición para Actividades Físicas (Physical Activity Readiness Medical Examination, conocido como PARmed-X en inglés), o dirígete al sitio www.csep.ca/english/View.asp?x=698.

Si tienes alguna pregunta, puedes llamar al número telefónico de SportCARE que brinda ayuda a mujeres embarazadas que hacen ejercicio (SportCARE Exercise and Pregnancy Questions hotline) al 1-866-93SPORT o al 1-866-937-7678.



Aunque me falta sólo un mes, me mantengo activa. Sólo me lo tomo con calma y no hago ejercicio de más.

• RECETA •

Quesadillas de queso con vegetales (verduras)

- 1 cucharada sopera (15 ml) de aceite vegetal
- $\frac{1}{2}$ pimiento rojo o verde en cubitos (dados)
- 1 taza (250 ml) de espinacas frescas en trozos
- 1 tomate (jitomate) en cubitos (dados)
- 2 tortillas grandes de harina integral/multicereal
- $\frac{3}{4}$ taza (175 ml) de queso cheddar rallado

1. Calienta el aceite en una sartén a temperatura media. Agrega el pimiento, las espinacas y el tomate (jitomate). Deja que se cuecen durante 1 minuto, revolviéndolos constantemente y después ponlos en un plato.
2. Calienta una tortilla en la sartén; agrega una cucharada de los vegetales y un poco de queso. Cúbrelos con la otra tortilla.
3. Calienta ese lado de la quesadilla por 2 o 3 minutos o hasta que se derrita el queso y después voltéala para calentarla por el otro lado, también por 2 o 3 minutos. Ponla en un plato y córtala en trozos.

Receta para 4 porciones

Si gustas, puedes servirla con un poco de crema agria y salsa.

¡Te presento a mi bebé recién nacido!
Es una bebida sana. ¡Tener una alimentación sana resultó ser más fácil de lo que pensaba y definitivamente valió la pena!

¡Muchas felicidades! También tú puedes considerar que vale la pena tener una dieta sana durante el embarazo. No tienes que tomar alimentos insípidos ni dejar de comer lo que te gusta. Existen muchas formas de disfrutar de la comida. Sigue tomando decisiones que te mantengan sana después de que nazca tu bebé. Una alimentación saludable te da energía, la cual necesitas para amamantar y para tener una familia sana.

• RECETA •

Pollo Cacciatore, versión rápida y sencilla

- 1 lata (796 ml) de tomates (jitomates) en cubitos (dados)
- 2 tazas (500 ml) de champiñones en rebanadas
- 4 piezas de pollo sin la piel
- 1 pimiento verde en cubitos (dados)

1. En una cacerola grande, mezcla los tomates (jitomates) con su jugo y los champiñones. Cuécelos hasta que den el primer hervor.
2. Añade las piezas de pollo. Tapa la cacerola y cuece todo a temperatura baja por 30 minutos.
3. Voltea el pollo y agrega el pimiento verde. Déjalo cocer 10 minutos más.
4. Saca el pollo. Deja destapada la cacerola, y cuece la salsa hasta que espese. Baña el pollo con la salsa.

4 porciones



¿Debes de buscar ayuda extra para tener una buena nutrición?

- | | SÍ | NO |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. ¿Tienes menos de 18 años? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ¿Estabas baja de peso o con sobrepeso cuando quedaste embarazada? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ¿Te pones a dieta con frecuencia para bajar de peso? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ¿Vas a tener gemelos o trillizos? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ¿Tienes problemas para comer debido a las náuseas o al vómito? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ¿Eres completamente vegetariana, es decir, no comes ningún producto de origen animal? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ¿Estás subiendo demasiado de peso o muy poco? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ¿Consumes menos de 2 porciones de productos lácteos al día? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. ¿Tienes algún problema de salud que requiera de una dieta especial? (Por ejemplo, eres alérgica a algún alimento o tienes diabetes o problemas digestivos) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. ¿Has estado embarazada en los últimos dos años? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Si contestaste afirmativamente a una o más preguntas, es recomendable que veas a un nutriólogo (nutricionista, dietista) profesional. Pídele a tu profesional de la salud que te remita a uno. También puedes llamar al Departamento de Salud Pública (Public Health Department) o al Centro de Salud Comunitario (Community Health Centre, CHC siglas en inglés) de tu localidad para saber qué nutriólogo (nutricionista, dietista) profesional trabaja en tu área o en dónde ofrecen un Programa Canadiense de Nutrición Prenatal (Canadian Prenatal Nutrition Program) en tu zona.

Obtén más información sobre cómo puedes alimentarte sanamente durante el embarazo de las siguientes entidades:

- ♥ EatRight Ontario. Llama sin costo para hablar con un Dietista registrado al 1-877-510-510-2 o visita el sitio www.ontario.ca/eatright
- ♥ La Unidad de Salud Pública Local – Encuentra tu unidad cercana visitando el sitio www.health.gov.on.ca/english/public/contact/phu/phuloc_mn.html o llamando al 1-800-532-3161.





best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

El Centro de Recursos de el Mejor Comienzo (Best Start Resource Centre) y el Centro de Recursos sobre Nutrición (Nutrition Resource Centre) quieren agradecer a los miembros del comité provincial de consulta y al Grupo de Salud y Nutrición Familiar (OSNPPH) \ (Family Health & Nutrition Advisory Group) por sus contribuciones en el desarrollo y en la revisión de este recurso.

Escrito por Nicola Day, RD, Dietista Consultor

**CENTRO DE RECURSOS DE EL MEJOR COMIENZO (BEST START
RESOURCE CENTRE)**

c/o Nexus Salud (Health Nexus)

Centro de recursos para el desarrollo de niños pequeños y de los recién nacidos y apoyo para los padres en Ontario (Ontario's maternal, newborn & early child development resource centre)

180 Dundas Street W., Suite 301

Toronto, ON M5G 1Z8

1-800-397-9567

beststart@healthnexus.ca

www.beststart.org

CENTRO DE RECURSOS SOBRE NUTRICION (NUTRITION RESOURCE CENTRE)

www.nutritionrc.ca



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Este documento ha sido preparado con los fondos provistos por el Gobierno de Ontario (Government of Ontario).

© revisado Junio 2012