



# Consejos Para Mantenerse Saludable: Después del Parto



**Coma saludablemente y manténgase activa • Tome ácido fólico  
Continúe amamantando a su bebé • Alcance un peso saludable**

## 1. Aliméntese con alimentos correctos

Indique con la flecha hacia arriba (↑) si usted piensa que debe comer más o la flecha hacia abajo (↓) si piensa que debe comer menos de cada grupo de alimentos. Si piensa que está comiendo lo suficiente de cada grupo de alimentos dibuje una 😊 al lado del grupo de alimentos.

					
<b>Granos</b> ■	<b>Verduras</b> ■	<b>Frutas</b> ■	<b>Leche</b> ■	<b>Carnes &amp; Frijoles</b> ■	<b>Extras</b> ■
6 onzas	2 1/2 tazas	2 tazas	3 tazas	5 1/2 onzas	Limite estas comidas
<p><b>LA MITAD DE LOS GRANOS DEBEN SER ENTEROS</b></p> <p>Pan, Pan Pita, Tortilla Pasta, Fideos Arroz Cereales</p> <p><i>Busque en la lista de ingredientes, escoja alimentos con "granos integrales o trigo integral". Esto añadirá fibra, antioxidantes y minerales.</i></p>	<p><b>VARÍE SUS VERDURAS</b></p> <p>Frescas Congeladas Envazadas</p> <p><i>Coma más verduras o vegetales verdes oscuros, rojos y color naranja y cueza frijoles secos.</i></p>	<p><b>COMA UNA VARIEDAD DE FRUTAS</b></p> <p>Frescas Congeladas Envazadas</p> <p><i>No tome muchos jugos de frutas.</i></p>	<p><b>OBTENGA ALIMENTOS RICOS EN CALCIO</b></p> <p>Leche Queso Yogurt Leche de Soya</p> <p><i>Coma alimentos bajos de grasa o sin grasa.</i></p> <p><i>La leche baja en grasa le da el mismo calcio que la leche normal!</i></p>	<p><b>COMA CARNES MAGRAS CON PROTEÍNAS</b></p> <p>Res y cerdo (puerco) Aves Mariscos (coma una variedad) Granos y chícharos Nueces o mantequilla de maní Huevos Productos de soya</p> <p><i>Estos son buenos en hierro y proteínas. Para selecciones magras (con poca grasa), pruebe carnes con el nombre de "round" o "loin" (lomo), 90% magra y quíteles el cuero o grasa de las carnes.</i></p>	<p><b>COMIDAS ALTAS EN GRASA, AZÚCAR Y SODIO</b></p> <p>Soda Dulces Galletas dulces / pastel o torta Mantequilla Mayonesa Comidas Fritas</p> <p><i>Limite los extras a 1 o 2 por día o cerca de 265 calorías por día. Use aceite para reemplazar grasas sólidas.</i></p>

\* Escoja bebidas que después, no le pese, como agua o té sin azúcar. Mientras esté lactando o amamantando necesita aumentar la cantidad de líquidos que injiere. Notará que está más sedienta que antes. Tome suficiente agua y otros líquidos para saciar la sed.

Las cantidades indicadas son para una dieta de un promedio de 2000 calorías, puede ser que usted necesite comer algo más o menos. Cuando está amamantando, necesita más vitaminas y minerales. Para más información y desarrollar un plan para usted, vaya a [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

## 2. Mantenga un estilo de vida saludable (coloree las burbujas sobre lo que usted desea aprender o escriba sus ideas)

**PLANEE** cuándo desea tener otro bebé. Use un método fiable de control de la natalidad hasta que esté lista.

**HAGA CITAS** con su médico / dentista cada año.

**DIVIÉRTASE!**  
Aprenda a disminuir el estrés.

Mientras más rápido deje de fumar o usar drogas, más saludable será!

**HAGA** algo activo todos los días. Trate la actividad por lo menos 30 minutos casi todos los días de la semana.

Evite exponerse a químicos y otras sustancias peligrosas.

Aliméntese con alimentos apropiados.

Alcance un peso saludable.

**TOME** suplementos de vitaminas que tengan 400 microgramos de ácido fólico todos los días.

## 3. Alcance un peso saludable

Tener buen peso es muy importante, si es que desea quedar embarazada de nuevo. Si tiene un sobrepeso significativo, aumenta el riesgo de desarrollar muchos problemas de salud. Para alcanzar un peso saludable, siga los consejos indicados arriba y además:

- 1) Continúe amamantando a su bebé. Si amamanta exclusivamente más de 3 meses, pierde más peso que si no lo hace.
- 2) Enfóquese en cuánto come usted. ¡Cuide las cantidades!
- 3) No salte las comidas y coma un desayuno saludable todos los días (incluya granos integrales, frutas y productos lácteos desnatados o carnes magras).
- 4) Tenga un cuaderno para anotar su progreso. Escriba lo que usted come y bebe y cuando tiene sus actividades físicas.
- 5) Identifique un sistema de apoyo, por ejemplo un amigo o miembro de su familia que le puedan ayudar a alcanzar sus metas.

## Mis metas para mantenerme saludable después del parto: Yo...

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Aprenderé qué y cuánto debo comer de cada grupo de alimentos: comeré más _____; Comeré menos _____ | <input type="checkbox"/> Continuaré amamantando o lactando a mi bebé |
| <input type="checkbox"/> Planificaré mi próximo bebé  | <input type="checkbox"/> Escribiré mi progreso en un cuaderno        |
| <input type="checkbox"/> Tomaré vitaminas múltiples cada día  | <input type="checkbox"/> Otro _____                                  |
| <input type="checkbox"/> Estaré activa todos los días   |  |

¿Le gustaría hablar con el / la nutricionista o la consejera de amamantar hoy? Sí \_\_\_\_\_ o No \_\_\_\_\_

Los programas, actividades y oportunidades de empleo con el Departamento de Servicios Humanos de Illinois están disponibles y son accesibles a cualquier individuo o grupo sin considerar la edad, sexo, raza, orientación sexual, discapacidad, origen étnico o religión. El departamento es un empleador que ofrece igualdad de oportunidad de empleo, practica acción afirmativa y tiene programas para acomodar razonablemente a sus necesidades.