

Mamás Saludables, Bebés Saludables

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



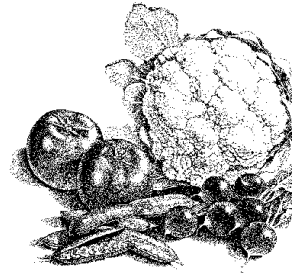
Cuando Usted tiene Sobrepeso

Qué pasa si usted tenía sobrepeso antes de estar embarazada? Primero, está segura de que tenía sobrepeso antes de estar embarazada? Algunas mujeres piensan que tienen sobrepeso cuando en verdad están dentro de lo normal para su altura y la estructura de su cuerpo. Si usted y su médico deciden que usted tiene sobrepeso, entonces planea aumentar de 20 a 25 libras (9.08-11.35 Kg). Este incremento de peso es suficiente para asegurarse que su bebé nazca saludable. Es importante un gradual incremento de peso. Su médico le revisará su peso regularmente.

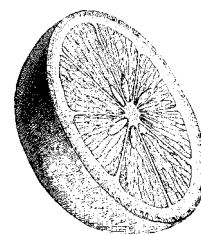
Cuando usted está embarazada no es el tiempo para estar a "dieta". Es un BUEN tiempo para empezar buenos hábitos de alimentación. Su bebé necesita la nutrición proporcionada por los alimentos saludables. Usted se sentirá y se verá mejor más aparte su bebé se beneficiará. Pruebe estas ideas.

- Use leche con poca grasa o leche sin grasa en lugar de leche entera.
- Pruebe margarina baja en grasa y aderezos para ensaladas sin aceite y uselos poco

- Tome mucha agua.
- Coma frutas y vegetales frescos o cocinados sin mantequilla o aceite.



- Coma menos papas a la francesa, anillos de cebolla fritos, chicharron, pollo frito y papas fritas.
- Elija carnes cocidas o asadas .
- Coma yourt con poca grasa en lugar de helado.
- No tenga donas, galletas y pasteles en casa.
- Coma sus comidas regularmente con raciones de tamaño pequeño.
- Elija una manzana, naranja o uvas como un tentempié.



Los hábitos saludables que hoy tenga le pueden ayudar a perder peso después de que el bebé nazca.

Lecturas Recomendadas:

Dairy Council of California (1990). *Pregnancy: A special time for nutrition and good health*. Sacramento, CA: Author

Erick, M. (1987). *D.I.E.T. during pregnancy*. Brookline, MA: Grinnen-Barrett Publishing Company.

Maternal and Infant Health, Department of Public Health, City of Philadelphia (1990). *Healthy foods, healthy baby*. Maternal and Infant Health, Philadelphia Department of Public Health, 500 South Broad Street, Philadelphia, PA 19146.

Bibliografía:

Gong, E. (1990). Weight issues and management. In M. Story (Ed.) *Nutrition management of the pregnant adolescent* (pp. 55-65). Washington, DC: National Clearinghouse.

Scholl, T., Salmon, R., Miller, L., Vasilenko, P., Furey, C. and Christine M. (1988). Weight gain during adolescent pregnancy: Associated maternal characteristics and effect on birth weight. *Journal of Adolescent Health Care*, 9, 286-290.

Worthington-Roberts, B., Rees, J. , and Endres, J. (1989). Nutrition management of adolescent pregnancy: Technical support paper. *Journal of the American Dietetic Association*, 89, 105-109.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY
Llevando la Universidad a Usted

Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.



Elaborado por: Donna-Jean Hunt, M.S., R.D./L.D.,
EFNEP Nutritionist
Emily Joyce, M.S., R.D./L.D.,
CNEP Nutritionist
Glenna S. Williams, EdD
CNEP State Coordinator

Revisado por: Susan Bullard, M.D., FAAP
Formateado por: Ursula Blanchard
Traducido por: Perla E. Encarnación A.
Editor: Mely Jimenez

Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos , bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$53.36 for 500 copies. 0301 UB.