

Mamás Saludables, Bebés Saludables

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



Cuando Usted tiene Bajo peso

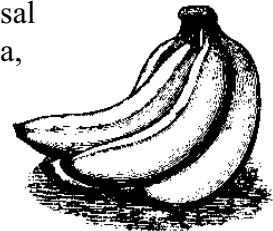
Por qué el aumentar menos peso que el recomendado arriesga la salud de su bebé? La salud de su bebé al nacer está relacionada con la cantidad de peso que usted aumenta antes de que el bebé nazca. Su bebé puede nacer antes de tiempo o puede tener problemas de salud si usted no aumenta suficiente de peso durante su embarazo. Si usted tiene bajo peso antes del embarazo, usted tendrá que aumentar 28 a 40 libras (12.712-18.16Kg). Consulte con su médico sobre el aumento de peso recomendado. Pruebe estas ideas para ayudarle a subir de peso:

- Coma un buen desayuno
- Coma 4 o 5 comidas pequeñas durante el día.
- Ponga notas y fotos en su refrigerador que le recuerden comer.
- Tenga en casa su comida favorita, saludable, fácil de preparar en cantidades suficientes.

- Tenga alimentos que se puedan cargar y comer fácilmente cuando usted se esté transportando. Por ejemplo: queso y crackers, sandwich de crema de cacahuete, manzana, panecillos, cacahuates con poca sal y galletas de avena.
- Evite comer “comida chatarra” para aumentar peso. En lugar de este tipo de comida elija alimentos saludables que le ofrecen tanto calorías como nutrición.
- Elija bocadillos o tentempiés saludables y trate de incluirlos en su dieta diaria.
 - Licuados de leche con fruta
 - Yogurt con frutas o nueces
 - Galletas de crema de cacahuete o queso
 - Sandwiches de atún, pollo o ensalada de huevo, pizza



- Cacahuates y semillas de girasol con poca sal
- Pasas, fruta fresca, jugo de fruta
- Plátanos o pan de calabaza, panecillos
- Bagels, ckackers, graham crackers



RECUERDE: Es importante un gradual incremento de peso. Su doctor le revisará su peso regularmente.

Lecturas Recomendadas:

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

March of Dimes (1989). *Public health education information sheet: Low birthweight*. White Plains, NY: Author.

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:

Eisenberg, Arlene, Murkoff, Heidi E., and Hathaway, Sandee. E. (1986) *What to eat when you're expecting*. New York: Workman Publishing Company, Inc.

Frisancho, A., Matos, J., and Bollettino, L. (1984). Influence of growth status and placental function on birth weight of infants born to young still-growing teenagers. *American Journal of Clinical Nutrition*, 40, 801-807.

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

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.