controle su peso durante el embarazo

Un aumento de peso excesivo puede elevar el riesgo de sufrir diabetes gestacional, hipertensión, dolores de espalda, várices, indigestión y dificultades durante el parto. **Este peso puede ser difícil de perder después del nacimiento del bebé.**

¿por qué aumenta de peso con tanta rapidez?

Consulte a su médico.
Conocer la causa de ello, la ayudará a controlar más fácilmente el aumento de peso.

¿Tiene una vida muy estresada?

El estrés puede llevarla a comer en exceso.

- Busque formas de reducir el estrés en su vida.
- **Pídales ayuda a los demás** - familiares, amigos, agencias locales, médicos.

¿Intenta comer por dos?

Usted necesita **sólo 300 calorías extra** por día para que su embarazo sea saludable. No es demasiado si su dieta era de entre 1800 y 2000 calorías antes de quedar embarazada. Puede obtener esas 300 calorías extra de un vaso de leche, ½ sándwich o un tazón de cereales.

¿Tiene hambre y no piensa en lo que come?

Es normal tener hambre durante el embarazo, pero piense en qué come y cuándo lo come.

- **Evite comer distraída.**
- No coma bocadillos todo el día.
- Coma lentamente y disfrute de la comida.

¿Come alimentos con alto contenido de azúcar, grasas y calorías?

- **Incluya muchos alimentos saludables en su dieta -** granos integrales, frutas, verduras, alimentos magros con proteínas y lácteos semidescremados.
- Coma alimentos con alto contenido de azúcar, grasas y calorías con menos frecuencia y en menores cantidades.

Elija correctamente - controle su aumento de peso para su beneficio y el de su bebé.

© Nutrition Matters, Inc.

¿cómo puedo desacelerar el aumento de peso?

limite la ingesta de alimentos con alto contenido de grasas, azúcar y calorías

ras bebidas azucaradas
artas,

he entera
ueso crema

on los alimentos

os granos que anos integrales.
ales para desayuno,
egral, el arroz integral,
y las pastas integrales.

u plato
uras.
utas y verduras.
tas y las verduras
r el apetito.

ácteos descremados
escremada
ra...
s menos.
rt
escremados.

gros con proteínas.
ue sean magras
%.
empanizados y fritos.
lto contenido de grasas
, tocino y salchichas.

e activa
utos como mínimo
a menos que su
ntrario.
dor del
tro
caleras.
o

ca de los tipos
os para usted.
erar el aumento de peso,
so durante el embarazo.

ienzos
on general de nutrición
a su médico de cabecera.