

EL VIAJE NUTRICIONAL DURANTE TU EMBARAZO

DURANTE EL EMBARAZO

P: ¿Por qué es importante una alimentación saludable durante mi embarazo?

R: A medida que tu cuerpo cambie en respuesta al embarazo, tu cuerpo tendrá nuevas necesidades nutricionales. Llevar una dieta nutritiva que incluya importantes vitaminas y minerales puede ayudar a reducir los síntomas del embarazo, como las náuseas y el estreñimiento, y mejorar el peso al nacer y el sistema inmunológico de tu bebé.



¿Cuáles son los alimentos nutritivos?

Durante el embarazo y la lactancia, las mujeres tienen una mayor necesidad de vitaminas y minerales. Una forma de asegurarse de que las mujeres estén recibiendo estos nutrientes es comiendo una variedad de frutas y verduras, granos integrales, frijoles, nueces, carnes magras y productos lácteos. (ACOG)

¿Cómo puedo asegurarme de comer de manera nutritiva?

Para asegurarte de que estás comiendo de manera nutritiva durante y después del embarazo, debes:

- Asistir a tus citas durante y después del embarazo
- Tomar vitaminas prenatales según lo recomendado
- Mantener un diario de alimentos para realizar un seguimiento de tu alimentación
- Intente optar por alimentos caseros con verduras frescas o congeladas y carnes magras en lugar de depender de las selecciones del menú de comida rápida
- Si no sabes cocinar, consulta los recursos gratuitos en tu comunidad para aprender a cocinar comidas nutritivas



Escanea este código para ver My Pregnancy Plate (Mi plato para el embarazo): una guía sobre una nutrición óptima

¿Cómo puedo acceder a alimentos saludables?

Los recursos de la comunidad pueden ayudarte a acceder a alimentos nutritivos y asequibles:

- Clases de cocina (Natural Grocers, clases virtuales)
- Klamath County Women, Infants, and Children (WIC)
- Klamath-Lake Counties Food Bank
- Jardines domésticos y comunitarios
- Programa de asistencia alimentaria (SNAP)

¿Debo evitar ciertos alimentos o bebidas?

- Mariscos con alto contenido de mercurio, como el atún patado, la caballa real y el pez espada
- Carnes, mariscos y aves que no estén enteramente cocidos
- Frutas y verduras sin lavar
- Alcohol y otras drogas
- Productos lácteos sin pasteurizar, o productos que se prepararon con leche no pasteurizada (Mayo Clinic)

DESPUÉS DEL EMBARAZO

P: ¿Cómo mi dieta afecta la leche materna?

R: Los alimentos que comes durante el amantamiento de tu bebé pueden afectar el sabor y valor nutricional de la leche materna. Comer saludablemente puede asegurar que tu y tu bebé reciban las vitaminas y minerales que necesitan. (Mayo Clinic)



Para bebés

La leche materna puede proteger a tu bebé de infecciones y otras enfermedades, durante el transcurso de su vida joven y adulta. Éstas incluyen muerte súbita, asma, y diabetes. Los bebés que son amamantados reciben anticuerpos, proteínas, azúcares, vitaminas, y hormonas que les ayudan a crecer y desarrollarse. (American Pregnancy Association)

Para mamás

¡Amamantar tiene muchos beneficios para la mamá! Puede fortalecer la relación con tu bebé, quemar calorías que no necesitas, y otros beneficios. Estos beneficios para la salud incluyen la liberación de hormonas como es la oxitocina y prolactina y reducción de enfermedades, como el cáncer de mama, enfermedades cardiovasculares y la diabetes.

- Prolactina: produce la leche materna
- Oxitocina: Ayuda a la matriz a regresar a su tamaño que tenía antes del embarazo, libera la leche materna (Healthy Children)

Información nutricional

Revisa estos Recursos

2020

American College of Obstetricians & Gynecologists
www.acog.org

American Pregnancy Association
www.americanpregnancy.org

Blue Zone Project
www.oregon.bluezonesproject.com

Healthy Children
www.healthychildren.org

Klamath-Lake Counties Food Bank
www.klamathfoodbank.org

Mayo Clinic
www.mayoclinic.org

Nutrition Program for Women, Infants, and Children
www.klamathcounty.org

OHSU Moore Institute
www.ohsu.edu

Supplemental Nutrition Assistance Program
www.govstatus.egov.com/or-dhs-benefits