

Comiendo en el embarazo

- ¿Qué es lo que ha oído acerca de comer en el embarazo?
- ¿Qué es lo que ha oído sobre el aumento de peso?
- ¿Otras personas le dicen que coma ciertos alimentos?
- ¿Otras personas le dicen que evite ciertos alimentos?

Cuidar de su familia empieza con usted. Su bebé, su embarazo y su parto serán mejores si se alimenta bien. Usted no tiene que comer en forma especial mientras está embarazada ¡pero si tiene que comer! Usted no tiene que ganar *mucho* peso, ¡pero si tiene que ganar peso! Coma regularmente, coma tanto como tenga hambre y confíe en que su cuerpo va a aumentar la cantidad de peso que es correcta para usted. Crecer un bebé sano y mantenerse saludable son dos trabajos *muy* importantes.



Aquí está lo que hay que hacer—y no hacer—para cuidarse con lo que come:

- **Coma alimentos que usted disfruta. Aprenda a cocinar comidas fáciles y sabrosas.**
No se olvide de comer. Cocine platillos difíciles o complicados nada mas si es divertido para usted.
- **Planeé por adelantado. Sepa cuando va a comer la siguiente vez—¡y la siguiente!**
No se espere hasta que tenga hambre, entonces coma cualquier cosa. No se asuste a usted misma al no tener comida a la mano.
- **Coma de las dos, comida que es nutritiva y comida que es buena para usted. ¡Pruebe alimentos nuevos y aprenda a que le gusten!**
No coma nada mas para llenarse. No se preocupe tanto de la nutrición que termine comiendo alimentos que no le gusten.
- **Ponga atención y disfrute su comida. Confíe en que su cuerpo le diga cuanto necesita comer.**
No coma sin poner atención. No coma a menos que quiera comer. No coma más de lo que quiere.
- **Coma hasta quedar satisfecha. Pare. Haga lo mismo en la siguiente comida—¡y la siguiente! Deje que su cuerpo gane tanto peso como necesite.**
No haga dieta. No trate de limitar la cantidad de peso que va a subir. No trate de subir de peso a fuerza.
- **Tome Leche. Si puede, aprenda a que le guste la leche.**
No tome sodas, té o jugo en vez de leche. No tome bebidas alcohólicas en el embarazo.

