

# ALIMENTOS SALUDABLES BEBÉS SANOS

UNA GUÍA SOBRE CÓMO COMER CORRECTAMENTE  
CUANDO ESTÉ EMBARAZADA


Este es un libro para usted. Léalo y consérvelo.  
Llévelo a todos los controles clínicos.

Deseamos agradecerles a los siguientes adolescentes la ayuda que nos proporcionaron para escribir este libro:

Debbie	Kalea
Angie	Bárbara
Damona	Rema
Lorna	Shantelle
Marita	Adrian
Karen	Nicole
Dana	Vivian
Jackie	Felicia
Ausi	Vernelle
Annette	Shante
Juanita	Pearl
Maggie	Karema
Rhonda	Alfreda
Wendy	Lisa
Avelda	Shannon
Evie	Islynn
Tracey	Donna
Carmen	Michelle
María	Danielle
Laurie	Dora
Princey	Shawanda
Verónica	Debra
Erica	Aída
Lucy	Cassandra
Chery	Kim
Iyona	
Keisha	



¡Estoy embarazada!	1
Kim y María se encuentran en la clínica	2
¿Qué puede hacer cuando no se siente bien?	3
Estreñimiento	4
Acidez estomacal (indigestión)	4
Cómo subir de peso de la mejor manera	6
Mire como crecemos mi bebé y yo	8
Grafique su aumento de peso	9
Una guía diaria para elegir alimentos (MyPyramid)	10
Alimentos que debe comer todos los días	12
Kim y María aprenden sobre los alimentos con hierro	17
¿Comer afuera?	18
Cómo comprar alimentos	20
Las comidas y refrigerios favoritos de Kim y María	22
Cómo decidir cómo alimentar a su bebé	24

 Comparta este cuadernillo con el padre de su bebé y con las demás personas de su hogar que le ayuden a realizar las compras y a cocinar.



Kim va a realizarse el primer control prenatal con su madre. Es útil ir con alguien en quien uno confíe.

### ¡Estoy embarazada!

Cuando Kim tuvo un retraso, fue a la clínica de salud. ¡Tenía ocho semanas de embarazo! Estaba sorprendida y asustada. Comenzó a sentir que sus jeans le quedaban más ajustados y le preocupaba engordar demasiado. Algunos alimentos le caían mal.

Su madre le dijo que su bebé todavía tenía que crecer mucho y que ella necesitaba comer alimentos nutritivos. Eso ayudaría a que su bebé creciera de la mejor manera. Pero a Kim no le gustaban algunos de los alimentos que su madre decía que tenía que comer.



### Kim y María se encuentran en la clínica

#### María:

A los 4 meses, se me comenzó a notar el embarazo. Al principio, ¡estar embarazada no fue fácil! Cuando olía determinados alimentos, me sentía descompuesta. Algunas comidas me provocaban acidez estomacal. Sin embargo, de cualquier manera, trato de comer bien porque quiero que mi bebé sea sano. No deseo que mi bebé se quede en el hospital después de que me den el alta.

#### Kim:

Me pregunto cuándo me veré como una embarazada. Yo también trato de comer correctamente. Sin embargo, cuando salgo a comer con mis amigos, comemos mucha pizza o sándwiches de bistec con queso y papas fritas. Todo eso me provoca acidez estomacal. ¡Algunas veces incluso vomito!

#### María:

Yo también me sentí así, pero después se me pasó. Tuve que comenzar a comer 4 ó 5 veces por día y dejar de comer alimentos grasosos. Eso me ayudó a sentirme mejor. Quizás te ayude a ti.

### ¿Qué puede hacer cuando no se siente bien?

#### Náuseas y vómitos (náuseas del embarazo)

Al principio de su embarazo, puede tener malestar estomacal y vómitos, y sentirse mal en cualquier momento del día. Aproximadamente en la 12a semana de embarazo es posible que se sienta mejor. Pero a veces, los malestares duran más.

#### Para deshacerse de las náuseas del embarazo:

- Coma tostadas, galletas saladas, pretzels o cereales secos antes de levantarse de la cama por la mañana.
- Tenga galletas saladas o pretzels a mano cuando comience a sentir algún malestar estomacal.
- Coma 4 ó 5 comidas pequeñas por día, en lugar de 2 ó 3 abundantes.
- No beba líquidos con las comidas, sino antes de ellas y entre comidas.
- Cuando cocine, abra las ventanas o use un ventilador para eliminar los olores fuertes. También puede pedirle a alguien que cocine, en lugar de hacerlo usted.
- Evite los alimentos grasosos, fritos o picantes, o cualquier alimento que le produzca malestar estomacal.



## Estreñimiento

¿Le cuesta mover el vientre? El estreñimiento es común durante el embarazo. Aunque se sienta mal, no use laxantes, salvo que su médico se lo indique. Los laxantes pueden dañar a su bebé.

### Para mover el vientre:

- Beba abundante líquido, como agua, leche, sopa y jugo de frutas.
- Coma una ensalada por día.
- Coma alimentos con alto contenido de fibra, como frijoles, frutas frescas, pan de trigo integral, cereales con alto contenido de fibras, como salvado, verduras y ensaladas. (No se sorprenda si estos alimentos le generan gases).
- Pruebe con ciruelas pasas o con jugo de ciruelas pasas. ¡Dan resultado!
- Haga ejercicio en forma moderada. Trate de caminar todos los días.

## Acidez estomacal (indigestión)

La acidez estomacal es una sensación de ardor en la parte superior del estómago. Puede sentir acidez estomacal durante todo el embarazo.

### Para poder librarse de la acidez estomacal:

- Coma 4 ó 5 comidas pequeñas por día, en lugar de 2 ó 3 abundantes.
- Hornee o ase a la parrilla sus alimentos en lugar de freírlos.
- Coma alimentos menos picantes y grasosos. Use menos especias picantes.
- Reduzca la cantidad de refrescos, chocolate, café, té y otras bebidas con cafeína. En cambio, beba más agua.
- No beba líquidos con las comidas, sino antes de ellas y entre comidas.
- Trate de caminar después de comer.



María y Kim están en la clínica nuevamente. Ahora son amigas y se hablan mucho.

## Cómo subir de peso de la mejor manera

### María:

Cuando mis amigos se enteraron de que estaba embarazada, cada uno me decía una cosa distinta. Me sentía confundida. Le pregunté a la enfermera qué debía comer para que mi bebé estuviera lo suficientemente sano y fuerte como para salir conmigo del hospital.

### Kim:

Ahora tengo alguna idea sobre cómo comer correctamente, pero también tengo dudas.

### María:

¿Sabes cuánto puedes aumentar de peso y por qué debes aumentar esa cantidad?

### Kim:

Mi madrina me dijo que comiera todo lo que deseara porque estoy comiendo por dos. Pero mi prima me dijo que, si aumento demasiado de peso, después de que nazca el bebé estaré gorda.

### María:

Bueno, la enfermera dijo que necesito aumentar de peso lo suficiente como para que mi bebé pese aproximadamente 8 libras cuando nazca. **La enfermera me dijo que debía aumentar entre 25 y 35 libras para que mi bebé estuviera sano y fuerte.**

## PREGUNTE AL NUTRICIONISTA

La mayoría de las mujeres deben aumentar entre 25 y 35 libras. Pregunte a su nutricionista, enfermera o médico cuánto debe aumentar.



La cantidad de peso que debe aumentar depende de cuánto pesaba antes del embarazo. Si es una adolescente, es posible que deba aumentar aún más.

Algunas mujeres piensan que una vez que han aumentado aproximadamente las 8 libras del bebé, el resto será gordura. Esto no es verdad.

### Cambios en el cuerpo de la madre

Aumento de los senos	1 a 2 libras
Más cantidad de sangre	3 a 4 libras
Grasa	6 a 9 libras
Líquidos corporales	2 a 3 libras

**Bebé** **7 a 8 libras**

### Saco embrionario

Aumento del útero	2 a 3 libras
Placenta	2 a 3 libras
Líquido amniótico	2 a 3 libras

**Total** **25 a 35 libras**

## Mire como crecemos mi bebé y yo

**Aumento de peso en forma constante comiendo alimentos saludables. Esto significa que usted aumentará aproximadamente:**

Entre 1 y 2 libras por mes durante los primeros tres meses, y entre y \_\_\_\_ y \_\_\_\_ libras por mes, después del primer trimestre.

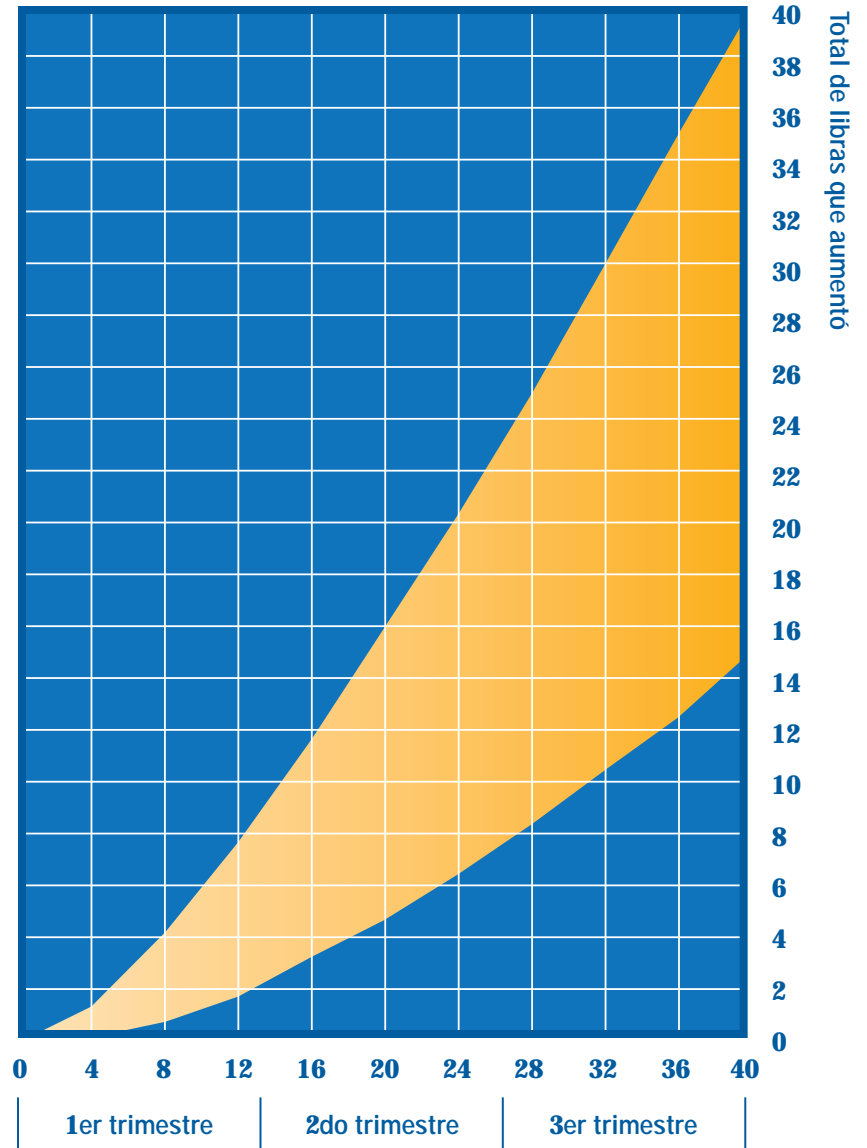
Mi objetivo es aumentar, aproximadamente, \_\_\_\_ libras durante mi embarazo. Esto significa que pesaré aproximadamente \_\_\_\_ libras.

Fecha	Mi peso	Semanas de embarazo

### PREGUNTE AL NUTRICIONISTA

Escriba su peso en esta página en cada visita a la clínica. Pida a su nutricionista, enfermera o médico que le explique la cuestión del aumento de peso.

## Grafique su aumento de peso



Su enfermera o nutricionista puede mostrarle en el gráfico la cantidad correcta que puede aumentar. Es probable que se ubique en la parte amarilla.

## Una guía diaria para elegir alimentos (MyPyramid)

La guía de alimentos MyPyramid incluye alimentos de los cinco grupos de alimentos. Usted y su bebé en crecimiento necesitan alimentos de cada uno de esos grupos todos los días.



GRANOS

VERDURAS

Coma pan, cereales, arroz y pastas, por lo menos, **6** veces por día

Coma verduras, por lo menos, **2** veces por día

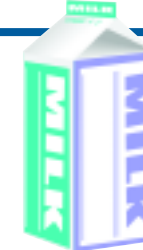
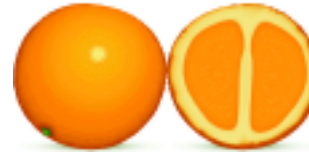


## PREGUNTE AL NUTRICIONISTA

La actividad física durante el embarazo puede ser saludable para usted y para su bebé. Pregunte a su nutricionista, enfermera o médico qué actividad física es apropiada para usted.

## PREGUNTE AL NUTRICIONISTA

Si tiene diabetes o hipertensión, pida asesoramiento especial a su nutricionista, enfermera o médico.



FRUTAS

PRODUCTOS  
LÁCTEOS

CARNES  
+  
FRIJOLES

Coma frutas, por lo menos, **3** veces por día

Coma alimentos derivados de la leche u otros alimentos con calcio, por lo menos, **3** veces por día

Coma carne roja, carne de ave, pescado, frijoles secos, huevos y frutos secos, por lo menos, **3** veces por día

Intente evitar alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar y grasas no saludables, por ejemplo, caramelos, refrescos, papitas, papas fritas y donuts.





✿ Alimentos que debe comer todos los días



GRANOS

Cómalos,  
por lo menos,  
**6**  
veces por día

Consejos para los cereales y panes:

- Use el programa Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC) para comprar cereales con alto contenido de fibra. Coma su cereal con mucha leche.
- Pruebe la avena y otros cereales calientes. Para endulzarlos, use canela y uvas pasas en lugar de azúcar.
- Los macarrones o el arroz cocido con pollo o atún son sabrosos.
- Mezcle el arroz con frijoles rosados o rojos y agregue especias. Pruebe el arroz integral.
- Coma panes de trigo integral. Pruebe el pan de maíz, los panecillos de avena con uvas pasas o los panecillos de salvado.
- Coma galletas saladas con mantequilla de cacahuete o queso en rebanadas. Lleve galletas saladas en su bolsa, como refrigerio.

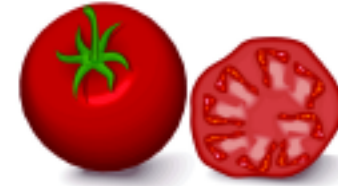


VERDURAS

Cómalas,  
por lo menos,  
**2**  
veces por día



✿ Alimentos que debe comer todos los días



Cómalas crudas con salsa, como refrigerio, cocidas con una comida, o mezcladas en su ensalada o guiso favoritos.

Consejos para las verduras:

- Coma ensaladas de verduras frescas.
- Las papas horneadas son más saludables que las papas fritas. Pruébelas rellenas con queso. Coma también camotes horneados.
- Pruebe verduras de hoja con pollo o pavo.
- Coma col en ensalada de col o hiérvala con otras verduras.
- Pruebe tomar sopa de verduras como refrigerio o con una comida.
- Agregue lechuga y tomate a su sándwich o ensalada.



## 🌸 Alimentos que debe comer todos los días

Coma frutas frescas, congeladas, secas o enlatadas en su propio jugo. Las frutas son sabrosas como refrigerio o como postre.



### FRUTAS

Cómalas,  
por lo menos,

2

veces por día

#### Consejos para las frutas:

- Coma una ensalada de frutas frescas.
- Beba jugos que sean 100% de frutas en lugar de refrescos. Compre los jugos del programa WIC.
- Rebane una banana u otra fruta y cómala con cereal, queso cottage o yogur para el desayuno.
- Lleve en su cartera una banana, una manzana o una naranja como refrigerio.
- En verano, pruebe la sandía, las fresas y los mangos.
- Pruebe las frutas secas, como uvas o ciruelas pasas, como refrigerio.

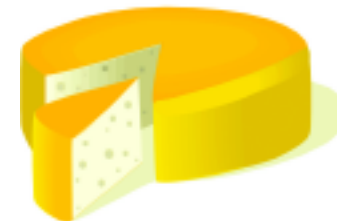


## PRODUCTOS LÁCTEOS

Cómalos,  
por lo menos,

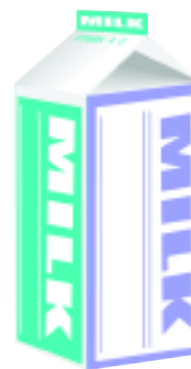
3

veces por día



#### Consejos para la leche y los alimentos derivados de la leche:

- El queso es sabroso en sándwiches, derretido sobre verduras cocidas y en ensaladas.
- Beba leche sola o con cereales. Pruebe la leche chocolatada como una golosina.
- El pudín y el flan son postres sabrosos.
- Pruebe el yogur o el queso cottage espolvoreados con frutas y frutos secos.
- Compre la leche y el queso del programa WIC.



#### Si la leche le produce gases o diarrea, pruebe lo siguiente:

- Tabletas Lactaid® o leche sin lactosa, como Lactaid®.
- Verduras de hoja, brócoli, pescado enlatado, como las sardinas, almendras y tofu. Estos productos también ayudan a la generación de huesos y dientes.
- Alimentos y bebidas con calcio agregado.

## 🌸 Alimentos que debe comer todos los días

## Alimentos que debe comer todos los días

En lugar de freír la carne de res, el pollo o el pescado, hornéelos o áselos a la parrilla. A todos nos encantan los alimentos fritos, pero no se los debe comer muy a menudo.



CARNES  
+  
FRIJOLES

### Consejos para los alimentos proteicos:

- Hornee o ase a la parrilla el pescado con jugo de limón en lugar de freírlo.
- Hornee o ase a la parrilla el pollo, o prepárelo en guiso.
- Pruebe el chow mein de pollo. Haga sopa de pollo con arroz y verduras.
- La mantequilla de cacahuete es rica con galletas de sal, pan de trigo integral, apio y rebanadas de manzana.
- Remoje en agua frijoles o guisantes secos y cocínelos lentamente, con especias. Mézclelos con arroz. Pruebe también los frijoles horneados.
- Pruebe un taco con pollo, carne de res o frijoles.
- Compre alimentos con alto contenido de proteína, tales como mantequilla de cacahuete y frijoles del programa WIC.

Cómalos,  
por lo menos,

3

veces por día

## PREGUNTE AL NUTRICIONISTA

No todos los pescados son saludables para comer durante el embarazo. Pídale al nutricionista, enfermero o médico que le aconseje qué pescados comer.

## ALIMENTOS CON HIERRO

El hierro es importante para usted y su bebé. El hierro está presente en muchos tipos de alimentos diferentes.

### Consejos para los alimentos con hierro:

- Tome su píldora de hierro todos los días con jugo de naranja.
- Coma guisos y sopas de frijoles y carne, como chili. Todos los tipos de frijoles contienen hierro.
- Compre cereales con hierro agregado, como Cream of Wheat y Total.
- Coma frutas secas, como uvas y ciruelas pasas como bocadillo.
- Los huevos, el pollo, el pescado, el cerdo, la carne de res y el hígado también contienen hierro.



### Kim y María hablan sobre el hierro

#### María:

La enfermera me extrajo sangre. Encontró que tenía el hierro bajo. Me dijo que estaba anémica. Ahora estoy en el programa WIC.

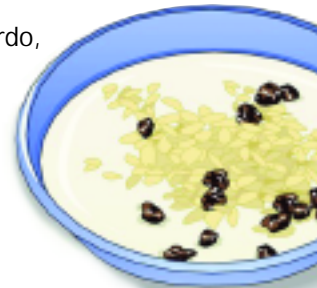
**Los alimentos del programa WIC, como frijoles, mantequilla de cacahuete y cereales me darán más hierro.**

#### Kim:

Yo también estoy anémica. Todos los días, tomo píldoras de hierro con jugo de naranja. El jugo de naranja ayuda a mi cuerpo a asimilar la píldora de hierro.

#### María:

Cuando tomo la píldora de hierro, tengo estreñimiento. Sé que el hierro es bueno para mi bebé y para mí, así que la tomo de todos modos. Bebo mucha agua y como ensaladas y frutas frescas para aliviar esta molestia.



## ¿Comer afuera?



### Pruebe comer MÁS de estos alimentos...

Hamburguesas con lechuga, tomate y queso

Pollo o pescado asado a la parrilla

Hoagie o sub

Pizza con aderezo de pimientos verdes o brócoli

Ensaladas, papas horneadas, ensalada de col

Agua, jugo o leche

### ...y pruebe comer MENOS de estos alimentos

Hamburguesas con ingredientes grasosos

Pollo o pescado fritos

Bistecs con queso

Pizza con pepperoni, salchicha o jamón

Papas fritas

Café, té y refrescos

## Sugerencias para el carrito de comidas (vendedores ambulantes)

### Pruebe comer MÁS de estos alimentos...

Jugos 100% de fruta

Galletas saladas con mantequilla de cacahuete

Cacahuates y uvas pasas

Sándwich de queso con lechuga y tomate

Taco

Fruta fresca o ensalada de frutas

Yogur

### ...y pruebe comer MENOS de estos alimentos

Refrescos, ponches o bebidas con frutas

Papitas o chizitos

Galletas saladas

Hot dog

Salchicha caliente

Pasteles o pies

Dulces

## Sugerencias para ensaladas

### Pruebe comer MÁS de estos alimentos...

Verduras frescas como zanahorias, tomates y brócoli

Fruta fresca o enlatada en su propio jugo

Frijoles rojos, garbanzos, ejotes

Queso cottage o queso rallado

Aceite y vinagre, aderezo de bajas calorías o tan solo un poquito de aderezo común

### ...y pruebe comer MENOS de estos alimentos

Verduras con mantequilla o salsa

Fruta en almíbar espeso

Papas o macarrones con demasiado aderezo

Trocitos de tocino

Aderezos espesos

## Cómo comprar alimentos

Cuando vaya a comprar alimentos, haga una lista de qué productos incluidos en los siguientes grupos comprará:

Frutas frescas	Frijoles secos, pasta, arroz
Verduras frescas	Productos lácteos
Cereales y panes	Alimentos enlatados o congelados
Carne de res, pollo, pescado	Otros



Cuando Kim y María salen a comprar alimentos, llevan una lista de alimentos de cada grupo alimenticio para comprar. Han descubierto que comer en casa cuesta menos que comer afuera. Además, pueden preparar tan solo la cantidad que desean comer.

# COMIDAS Y REFRIGERIOS

## Desayuno

Jugo de naranja  
Huevos revueltos  
Tostada de trigo integral con jalea  
Leche



Cereal con leche y uvas pasas  
Pan de trigo integral con mantequilla de cacahuete  
Jugo de frutas



Queso derretido sobre tostada  
Fruta fresca  
Leche

## Almuerzo

Sopa de verduras  
Sándwich de pavo con queso, lechuga y tomate  
Banana  
Leche



Hamburguesa con queso y tomate  
Rebanadas de naranja  
Leche



Pizza de queso  
Fruta fresca  
Jugo de frutas

## Cena

Pollo con arroz y frijoles  
Ensalada de frutas frescas  
Leche



Chili con queso rallado  
Pan de maíz  
Ensalada de lechuga y tomate  
Rebanadas de melocotón  
Leche



Espaguetis con salsa de carne  
Verduras de hoja cocidas  
Pan italiano  
Puré de manzana  
Leche

## Refrigerios

Fruta fresca  
Queso y galletas saladas  
Cereales con leche  
Helado  
Batido con leche  
Pudín o flan  
Yogur  
Galletas saladas con mantequilla de cacahuete  
Jugo de frutas

## Cómo decidir cómo alimentar a su bebé

María tiene fecha de parto para apenas dentro de dos semanas. María y Kim tienen mucho de qué hablar.

**María:**

Tendré a mi bebé muy pronto. No veo la hora de llevar a mi bebé a mi hogar.

**Kim:**

¿Sabes cómo alimentarás a tu bebé?

**María:**

He decidido amamantarlo. Mi madre quiere que amamente a su nieto. Mi abuela dijo que me ayudará. Ella amamantó a todos sus hijos.

**Kim:**

¿Por qué es tan buena la lactancia?

**María:**

Mi abuela dijo que si amamanto, mi bebé recibirá una mejor nutrición. Además, me explicó que amamantar me ayudará a recuperar mi figura más rápidamente.

**Kim:**

Yo creía que la lactancia solo era buena para el bebé. ¡No sabía que también fuera buena para la mamá! Tendré en cuenta la lactancia.



La lactancia les brinda a los bebés las mejores oportunidades de tener una vida saludable. Los bebés que son amamantados son más saludables que los bebés alimentados con leche maternizada. Los bebés adoran estar cerca de la mamá.

**Desarrollado originalmente por:**

Salud Materno-infantil  
Departamento de Salud Pública  
Ciudad de Filadelfia  
Ilustraciones: Ann Bedrick

**Agradecimientos especiales:**

A los enfermeros del Centro de Atención Médica del Departamento de Salud Pública de Filadelfia (Philadelphia Department of Public Health), y a otros nutricionistas y enfermeros locales por su orientación y revisión técnica de la primera edición. También agradecemos a los muchos profesionales de la atención médica de todo el país que contribuyeron con sus sugerencias para las ediciones de 1998 y 2007 de este cuadernillo.

Este cuadernillo es producido por la División de Salud Materno-infantil y Familiar (Division of Maternal, Child and Family Health), Departamento de Salud Pública de Filadelfia, ciudad de Filadelfia.

**Para solicitar copias:**

Division of Maternal,  
Child and Family Health  
1101 Market Street, 9th Floor  
Philadelphia, PA 19107  
Tel: 215 685-5225  
Fax: 215 685-5257  
[www.phila.gov/health/units/mcfh](http://www.phila.gov/health/units/mcfh)

El cuadernillo original fue respaldado en parte por el proyecto núm. MCJ-423881 del Programa de Salud Materno-infantil (Maternal and Child Health Program) (Título V, Ley de Seguro Social [Social Security Act]), la Administración de Recursos y Servicios de Salud (Health Resources and Services Administration), el Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services)

Revisado, enero de 1998  
Reimpreso, verano de 1999  
Reimpreso, otoño de 2000  
Reimpreso, primavera de 2004  
Revisado, primavera de 2007



Kim y Maria con sus  
bebés recién nacidos.