



United States Department of Agriculture



Los próximos pasos para su salud



y la
de su
familia

FOOD AND NUTRITION SERVICE



Los próximos pasos para su salud y la de su familia





Felicitaciones a usted y a su bebé por un inicio saludable a la vida.

Esperamos que el Programa Especial de Nutrición Complementaria para Mujeres, Bebés y Niños, conocido como el Programa WIC, le haya ayudado durante su embarazo y el nacimiento de su bebé. Al participar en el WIC ha aprendido sobre la alimentación saludable; la lactancia materna; sobre las vacunas; los efectos del alcohol, del tabaco y las drogas; y otra información útil sobre la salud.

Ahora que deja el programa WIC, este folleto le proporcionará información que muchas mamás necesitan después del nacimiento de sus bebés. Encontrará sugerencias sobre cómo mantener saludable a su bebé y a sí misma, y le preparará para que su familia siga creciendo. Esperamos que le ayude a usted y a su familia.

Con los mejores deseos,

el personal de su Programa WIC

¿Sobre qué desea aprender más?
Este folleto contiene información sobre:

● **Sugerencias de salud para mamás**

- 2** ¡Pongámonos en acción y tomemos decisiones saludables sobre los alimentos!
- 4** ¿Cómo puedo cuidar mi peso?
- 5** ¿Cómo puedo incorporar actividad física en mi apretada agenda?

● **Sugerencias para que su bebé sea saludable**

- 8** ¿Cómo debo alimentar a mi bebé?
- 10** ¿Cómo debo cuidar las encías y los dientes de mi bebé?
- 11** ¿Por qué mi bebé necesita vacunas?
- 12** Otras sugerencias importantes para la salud

● **Cómo prepararse para su próximo hijo**

- 14** Quiero tener otro bebé. ¿Qué debo tener en cuenta?
- 15** Cuidarse a sí misma la ayuda a cuidarlos a ellos

*** Si le interesa aprender sobre otros temas o tiene otras preguntas, consulte al personal de su WIC.**

sugerencias de salud para mamás

¡Pongámonos en movimiento y tomemos decisiones saludables sobre los alimentos!

- ¿Le interesa sentir los beneficios de una vida activa, como tener más energía y no subir de peso?
- ¿Está tratando de encontrar formas de seguir por el buen camino?

¡Usar SuperTracker o MyPlate puede ayudarla a ser una mamá más sana!

- **SuperTracker** es un sistema personalizado para que pueda planificar, analizar y registrar su dieta y actividad física: <https://www.supertracker.usda.gov/>
- **MyPlate** ilustra los cinco grupos de alimentos que son la base de una dieta sana: <http://www.choosemyplate.gov/>

Equilibre las calorías y actividad física para cuidar su peso

- Disfrute sus comidas, pero coma menos.
- Evite las porciones grandes.
- Póngase en movimiento. Realice 2 ½ horas de actividad física por semana, incluyendo levantamiento de pesas.

Alimentos que debe incrementar

- Que la mitad de su plato sea de frutas y verduras.
- Haga que al menos la mitad de los cereales que come sean integrales.
- Use leche descremada o con bajo contenido de grasas (1%).



Estas son algunas sugerencias para tomar decisiones saludables sobre sus comidas:



Haga que la mitad de su plato sea de frutas y verduras.



Elija variedades como cítricos y otras frutas frescas; frijoles y chícharos o arvejas; vegetales de color verde oscuro, rojo y anaranjado.



La mitad de los productos de grano que consume deben ser integrales, como arroz integral, pan integral y avena. Elija productos elaborados con granos integrales en vez de refinados.



Elija productos lácteos descremados o con bajo contenido de grasas como: leche, yogur, queso o bebidas de soja fortificadas.



Elija pescado, mariscos, carnes magras y de aves, huevos, frijoles, chícharos o arvejas, productos de soja, nueces, maní (cacahuete) y semillas sin sal.



Use aceites para reemplazar las grasas sólidas siempre que pueda.



Encuentre recetas fáciles y saludables en:

<http://www.whatscooking.fns.usda.gov/>

Encuentre ideas para comer sano y barato en:

www.choosemyplate.gov/budget

¿Cómo puedo cuidar mi peso?

Fíjese en lo que come y en cuánto come

Siga su plan en **SuperTracker** y evalúe su conocimiento de las porciones de alimentos en la prueba de distorsión de porciones de MyPlate, en: <http://www.choosemyplate.gov/supertracker-tools/portion-distortion.html>

Continúe amamantando a su bebé

Las mamás que alimentan a sus bebés solo con leche materna durante más de tres meses pierden más peso que las que no lo hacen.

Muévase más

Cuando su médico lo autorice trate de hacer actividad física para perder peso, por lo menos 2 ½ horas por semana. Levante pesas al menos 2 días por semana.

¡Aumente la intensidad! ¡Combine las actividades! ¡No se detenga!

Trate de aumentar el tiempo de actividad física semanal. ¿Ha estado caminando 30 minutos, 5 días a la semana? Trate de trotar parte del tiempo en vez de caminar o probar otra actividad, como montar bicicleta o asistir a clases de ejercicios. ¡No se detenga! Encontrará más ideas en: www.letsmove.gov



Pequeños cambios en qué y cuánto come, y en su actividad física, pueden ayudarla a perder peso.

¿Cómo puedo incorporar la actividad física en mi apretada agenda?

Ejercite mientras el bebé duerme la siesta. Pruebe con un video de ejercicios o suba escaleras.

Pida a un familiar o a un amigo en quien confíe que cuide al bebé y salga a correr o a montar bicicleta.

Póngase en forma con risas de bebé. Haga un baile tonto pero lleno de energía para su pequeño.

Cree recuerdos en movimiento. Juegue a la pega, a seguir al líder y a las escondidas con los niños más grandes.

Incluya varios minientrenamientos de 10 minutos durante el día. Salte abriendo y cerrando los brazos y las piernas, corra en el sitio, salte la soga, haga abdominales o flexiones de brazos, o levante pesas.



Lleve al bebé. Ponga a su bebé en el carrito y vaya al parque, o al centro comercial.

Mis ideas para elegir comidas saludables

¿Qué está comprando?



Gaseosa común



Papas fritas



Galletas dulces y caramelos



Frituras y galletas saladas



Leche semidescremada (2%)



Pruebe esto...

Agua gasificada con rodajas de frutas o un poco de jugo de 100% frutas

Camote al horno

Fruta fresca

Palomitas de maíz sin aceite

Leche con bajo contenido graso (1%)





Más ideas

• _____	→	• _____
• _____	→	• _____
• _____	→	• _____
• _____	→	• _____
• _____	→	• _____
• _____	→	• _____
• _____	→	• _____

Mis metas de actividad física

Mi cronograma de actividad física

TRATE DE incrementar a 2 ½ horas o más por semana; también levante pesas 2 días

		DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SAB
		30 min		30 min	10 min c/u		30 min	30 min
SEMANA		Dar vueltas a la manzana			Subir escaleras Saltar la sog Saltar abriendo y cerrando los brazos y las piernas			Nadar
	1							
	2							
	3							
	4							

Más metas

sugerencias para que su bebé sea saludable

¿Cómo debo alimentar a mi bebé?

Los médicos recomiendan darle solo leche materna durante los primeros seis meses. Continúe amamantando además de introducir alimentos sólidos hasta que su bebé tenga al menos un año de edad.



Introduzca alimentos sólidos

Consulte a su médico sobre cuándo puede estar listo su bebé para comenzar con alimentos sólidos.

Introduzca un alimento de un solo ingrediente a la vez, y observe a su bebé durante 3 a 5 días en busca de posibles reacciones alérgicas, como sarpullidos, dificultad para respirar, vómitos o diarrea después de haber probado un nuevo alimento.

Introduzca primero cereal para bebés de un solo tipo de grano; también puede comenzar con puré de carne, verduras o frutas.



Agregue texturas sólidas

Agregue gradualmente texturas sólidas a la dieta de su bebé. Ofrezca a su bebé alimentos suaves y húmedos a medida que pase gradualmente de masticar con las encías a hacerlo con los dientes (**colados/purés** ➔ **estrujados** ➔ **rallados/finamente cortados** ➔ **picados**).

A medida que su bebé crece, ofrézcale pequeños bocaditos (como tostadas, galletas y bizcochos de dentición) que le permitan explorar los alimentos con las manos.

Introduzca líquidos en taza

Gradualmente, introduzca líquidos en taza cuando su bebé tenga entre 6 y 12 meses. Trate de eliminar completamente el biberón cuando tenga aproximadamente 12 meses.

No debe agregar a la dieta de su bebé leche de vaca o de cabra, ni bebidas a base de soja hasta que haya cumplido un año de edad.



Evite que los pequeños se ahoguen, tenga en cuenta que alimentos de ciertas formas, tamaños y texturas pueden causar que se atraganten.

Corte los alimentos en trozos pequeños, no más de media pulgada.



¿Cómo debo cuidar las encías y los dientes de mi bebé?

Para una boca sana

Evite hacer dormir a su bebé con un biberón.

Cuando a su bebé le salga su primer diente (aproximadamente entre los 6 y los 10 meses), comience a cepillárselo con pasta dental con flúor dos veces al día. Use una pizca de pasta dental.

Cepille las partes de adelante y de atrás de los dientes de su bebé. Levante los labios para cepillar a la altura de las encías en los dientes frontales.

Los bebés no necesitan jugo; pero si decide dárselo, espere hasta que tenga 6 meses de edad. Dele sólo jugo de 100% de frutas, en taza.

Lleve a su niño al dentista cuando tenga un año de edad, para que le examine sus dientes y encías.



Limpie las encías de su bebé después de cada comida, incluso antes de que le salga su primer diente. Use una toallita limpia y húmeda o un cepillo de dientes con cerdas suaves para bebés.



Mantenga su propia boca saludable

Si su boca está sana, es más probable que la de su bebé también lo esté. Cepíllese dos veces al día con pasta dental con flúor, use hilo dental antes de acostarse, aliméntese sanamente y acuda al dentista regularmente.

¿Por qué mi bebé necesita vacunas?

Las vacunas ayudan a que su bebé se mantenga sano.

Protegen a su bebé contra enfermedades graves, como sarampión, paperas, rotavirus, rubeola, polio, tétano, varicela y tos convulsiva, entre otras. Estas enfermedades pueden hacerle mucho daño a su bebé e incluso pueden producir lesiones cerebrales o la muerte.

¿Son seguras las vacunas? Sí

Los beneficios de proteger a su hijo contra una enfermedad grave superan los posibles efectos secundarios de las vacunas. La mayoría de los efectos secundarios de las vacunas son leves, son tratables y no duran mucho. Las reacciones graves son muy raras. Si tiene preocupaciones o preguntas, consulte a su pediatra.

Prepare un cronograma de vacunación para su familia.

Su bebé necesitará varias vacunas durante su crecimiento. Los adultos también necesitan vacunas. El cronograma de vacunación recomendado está diseñado para protegerla a usted y a su familia antes de que se vean expuestos a enfermedades con posible riesgo de muerte.

Consulte con su médico para saber si está al día con sus vacunas. Asegúrese de llevar un registro de sus vacunas y anote cuándo serán necesarias las siguientes dosis. Asegúrese de que tanto usted como su hijo se vacunen según el cronograma.



En <http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/index.html> encontrará una lista completa de las vacunas recomendadas para niños y adultos.

Otras sugerencias importantes para la salud

Evite que tanto usted como su hijo sean fumadores pasivos.

No use drogas, pueden dañarla a usted y a su bebé, y afectar a todos en la familia.

Ponga siempre a su hijo de espaldas para dormir.

Ponga a su hijo en una silla alta (con un cinturón de seguridad) para que se siente con la familia durante las comidas.

Elija un asiento para el automóvil según la edad, la altura y el peso de su hijo. Use el asiento de bebé o niño para auto tanto tiempo como pueda mientras su hijo cumpla los requisitos de seguridad sobre altura y peso.



A medida que crezca, ponga a su hijo sobre una superficie sólida para que fortalezca los músculos de su cuello. Solo debe hacer esto cuando pueda vigilarlo de cerca y él esté despierto y alerta.

Los bebés y niños de menos de dos años de edad no necesitan mirar TV. En lugar de ello, pase tiempo hablándole y jugando con él para favorecer el desarrollo de su cerebro.

Mantenga activo a su hijo al menos 60 minutos al día.

Mis metas e ideas para mantener sano a mi bebé

Seguir dándole leche materna
además de alimentos sólidos
hasta que mi bebé tenga al
menos _____



Consultar con el médico para
saber si está al día con las
vacunas

Mantener su boca sana, para
ello _____



Evitar que sea fumador pasivo,
para ello _____

Más ideas

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

cómo prepararse para su próximo hijo

Quiero tener otro bebé. ¿Qué debo tener en cuenta?

Planifique el crecimiento de su familia. Hable con su médico sobre sus planes de embarazo.

Controle su peso. Adelgace si tiene sobrepeso.

Evite el alcohol, el tabaco y las drogas.

El ácido fólico ayuda al crecimiento del cerebro y la médula espinal del bebé. Consuma 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días, que provenga de alimentos fortificados o vitaminas, además de mantener una dieta saludable.

Entre los alimentos ricos en folatos se encuentran los siguientes: frijoles y chícharos o arvejas, naranjas y jugo de naranja, verduras de hojas color verde oscuro y productos de granos fortificados como los cereales para el desayuno.

Comente sus planes de amamantar. Haga preguntas y asegúrese de que todos sepan el apoyo que necesita. Para obtener información sobre cómo amamantar, visite: <http://lovingsupport.nal.usda.gov/>



Mejorar su salud antes del embarazo puede darle a su hijo la base de un gran porvenir.



Cuidarse a sí misma la ayuda a cuidarlos a ellos.



Relájese. Es importante que se organice de la manera que funcione mejor para usted. Pruebe con un baño de espuma, respiración profunda, yoga, meditación o masajes. O tome unos minutos para sentarse, escuchar música relajante o leer un libro.

Elegir alimentos saludables y hacer actividad física le ayudará a tener la energía que necesita para cuidar a su familia.

¿Alguna vez se preocupó por cómo se siente? Síntomas como una profunda sensación de tristeza, dificultad para dormir, irritabilidad, cambios en el apetito y problemas de concentración pueden ser señales de depresión.

Es importante que hable sobre sus preocupaciones con un médico o una enfermera. **La Línea Nacional de Ayuda también está disponible 24 horas al día en el 1-800-662-HELP (4357)** para derivarla a redes de apoyo y recursos locales.

Además, el sitio www.MentalHealth.gov, proporciona acceso a información sobre salud mental y otros recursos del Gobierno de los EE. UU.

Mis metas e ideas para prepararme para mi próximo bebé

**Hablar con mi médico sobre
mis planes de embarazo**



**Mantener una dieta
saludable**

**Evitar el alcohol, el tabaco y
las drogas**



**Controlar mi peso.
Adelgazar si tengo sobrepeso**

Otras ideas

Personas, lugares y números telefónicos de contacto para obtener ayuda o más información

Otros recursos

Los programas federales también pueden ayudarle. Para información relacionada con los programas y servicios ofrecidos por el USDA's Food and Nutrition Service, por favor llame a la **Línea Directa Nacional Contra el Hambre**: 1-866-348-6479 (1-866-3-HUNGRY). También puede visitar <http://www.fns.usda.gov/programs-and-services>

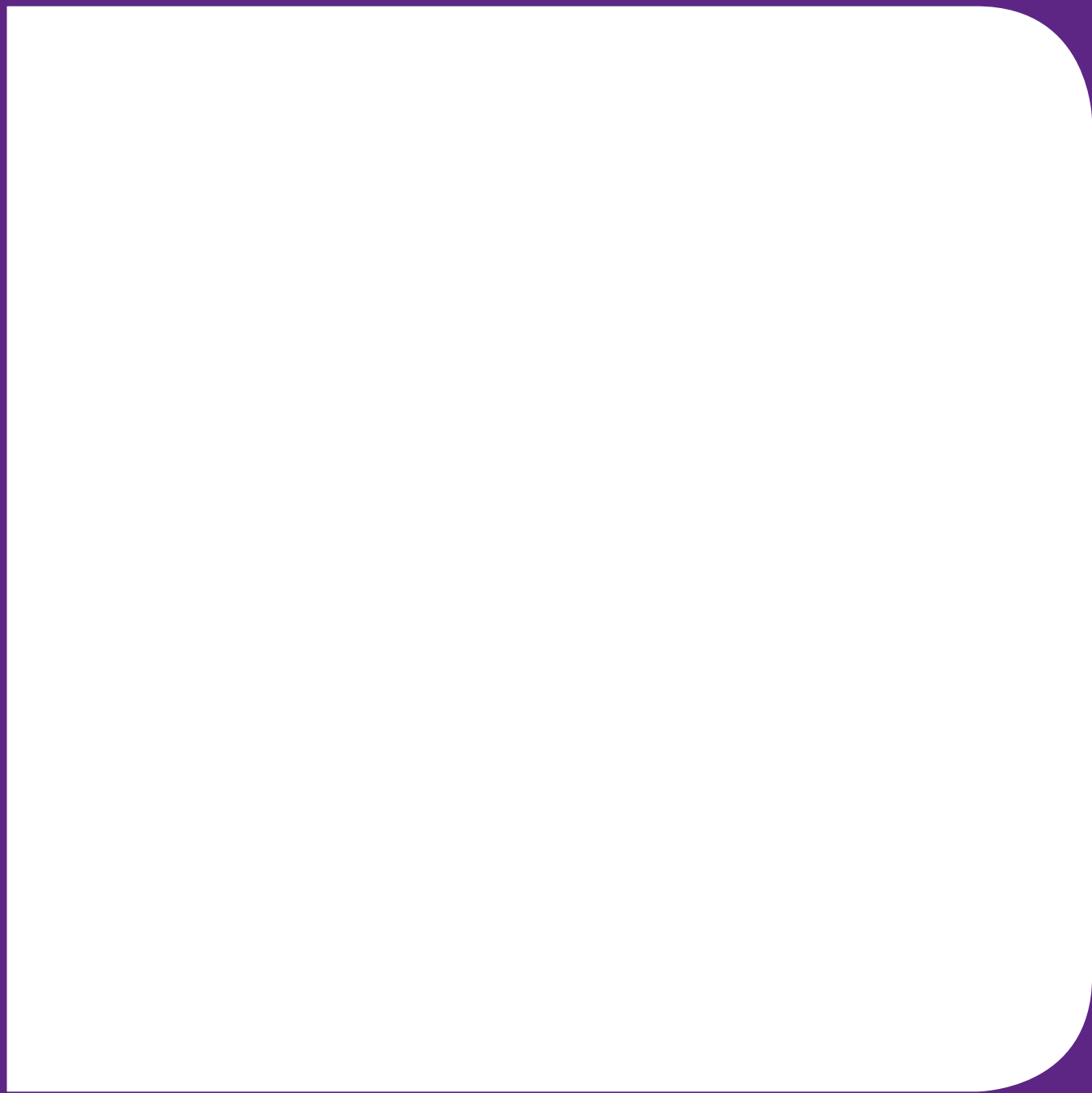
Benefits.gov le ayudará a encontrar otros programas de asistencia. Visite <http://www.benefits.gov/>

Nota final para las mamás

Esperamos que WIC le haya dado algunas ideas nuevas para que usted y su familia se mantengan sanos.

Disfrute el tiempo que pasa con su bebé y el hecho de ser mamá. Recuerde **seguir con WIC** mientras su familia crece.







Comprar, vender o hacer otros usos indebidos de los beneficios de los programas de asistencia alimentaria del USDA es un delito. Para informar sospechas de abusos, llame al (800) 424-9121, correo electrónico: usda_hotline@oig.usda.gov, o escriba al
U.S. Department of Agriculture, Office of the Inspector General,
PO Box 23399, Washington, DC, 20026-3399

United States Department of Agriculture • Food and Nutrition Service

FNS-477 • Diciembre de 2014

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.