



**Aumento de peso**



**Molestias del embarazo**



**Estar activo  
Sentirse bien**



**Prefiero  
platicar sobre**



**Alimentar a su bebé**



**Qué comer durante  
el embarazo**



**“Se me antoja comer...”  
“No me gusta...”**

## Molestias del embarazo

### Preguntas:

- ¿Qué preguntas tiene acerca de molestias o síntomas durante su embarazo?

### Hechos:

- Coma alimentos altos en fibra.
- Tome muchos líquidos.
- Coma comidas frecuentes en pequeñas porciones.
- Evite comidas grasosas y/o picantes.

### Folleto:

- “Problemas comunes durante el embarazo”

## Aumento de peso

### Preguntas:

- ¿Qué preguntas tiene acerca del aumento de peso durante el embarazo?
- ¿Qué come en un día regular?

### Hechos:

- Coma una dieta saludable.
- **25-35** libras para una mujer con peso **normal**
- **15-25** libras para una mujer con **sobrepeso**
- **25-40** libras para una mujer **de bajo peso**

### Folleto:

- “Dele a su bebé un comienzo saludable”

## Estar activo Sentirse bien

### Preguntas:

- ¿Cómo se siente acerca de estar activa durante su embarazo?
- ¿Qué hace ahora para estar activa?

### Hechos:

- Consulte con su doctor antes de empezar un programa de ejercicios.

### Folleto:

- “¡Movámonos!”
- Lista de recursos en la comunidad
- Lista de ideas para actividades con la familia

## Alimentar a su bebé

### Preguntas:

- ¿Cómo planea alimentar a su bebé?
- ¿Qué preguntas tiene sobre dar pecho?

### Hechos:

- La leche materna es el mejor alimento para su bebé.

### Folleto:

- Información sobre dar pecho
- Servicios de apoyo para dar pecho

## Qué comer durante el embarazo

### Preguntas:

- ¿Qué preguntas tiene acerca de lo que debe comer durante el embarazo?
- ¿Qué come en un día regular?

### Hechos:

- Coma 5 o más porciones de frutas/ vegetales cada día.
- Tome muchos líquidos.
- Coma comidas frecuentes en pequeñas porciones.

### Folleto:

- “Dele a su bebé un comienzo saludable”

## “Se me antoja comer...” “No me gusta...”

### Preguntas:

- ¿Qué preguntas tiene acerca de alimentos que se le antojan o cambios en sus gustos para comer?

### Hechos:

- Las mujeres embarazadas a menudo tienen antojos o cambios en sus gustos para comer.

### Folleto:

- “Dele a su bebé un comienzo saludable”