



Coma alimentos saludables para ir subiendo de peso de manera lenta y uniforme. De este modo, su bebé comenzará del mejor modo posible, y usted habrá dado el impulso inicial para volver a su peso anterior al embarazo.

Ganar peso con

alimentos saludables

hace que perderlo sea MUCHO más fácil

# la gran transformación del embarazo



Carla, con su hija

Aprendí muchas lecciones que me ayudaron durante mis dos embarazos siguientes. Para empezar, los bebés no necesitan mucha comida. Necesitan comida de buena calidad. Comida saludable. Estar embarazada no es una licencia para comer en exceso sino, por el contrario, es el momento de comer más frutas y verduras, leche de bajo contenido graso, carnes magras y granos enteros.

También aprendí que caminar puede relajar más que "relajarse". Durante mis embarazos siguientes, esperaba poder caminar con la mayor frecuencia posible. Era agradable tener tiempo a solas para reflexionar acerca de mi vida y la de la persona que crecía dentro mío. Siempre volvía a casa con una sonrisa.

Haciendo pequeños cambios como caminar más y comer alimentos bien nutritivos, aumenté sólo el peso necesario en mis otros embarazos. Tuve más energías y una actitud mental más positiva durante el embarazo. Los partos fueron menos difíciles. Y perdí peso más fácil y rápidamente. Estaba haciendo todo lo que podía por mí, por mis bebés y mi familia, y me hacía sentir bien.

Mi esposo sabe que el embarazo puede causar estrés. No parecía importarle que aumentara de peso. Sabe que el embarazo y el aumento de peso van de la mano y esperaba ver cambios. Pero sé que disfruté más de los dos segundos embarazos porque yo me sentía más cómoda al no haber engordado tanto. Le parecía que me sentía más feliz, y con razón.

Estés embarazada de tu primer hijo o del séptimo, hazme caso: come menos cantidades pero que sean de alimentos saludables y camina a diario. Te lo agradecerás después".



## Departamento de Servicios de Salud de Arizona

Programas de Nutrición de USDA  
150 N. 18th Avenue, Suite 310  
Phoenix, AZ 85007  
1-800-2525-WIC

[www.azwic.gov](http://www.azwic.gov)

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en el empleo.

THM material and concept provided by MA Dept. of Health

