



Comiendo bien durante el embarazo

- Una dieta saludable es importante para tener un bebé saludable.
- Se recomienda que las mujeres de peso normal antes del embarazo, coman unas 300 calorías más por día durante el embarazo. Si el peso es inferior o superior al normal conviene consultar con el medico la ingesta diaria de calorías recomendada para poder cumplir la meta deseada de aumento de peso que ha discutido con su médico.
- El aumento de peso en el embarazo debe ser gradual y constante.
- Durante el embarazo beba leche, jugos naturales de fruta o agua en lugar de refrescos, o bebidas endulzadas artificialmente o con cafeína.
- No fume, beba alcohol ni tome drogas durante el embarazo.
- Manténgase activa durante el embarazo.
- Apenas sepa que está embarazada, consulte a un proveedor de salud, es importante para su salud y para la salud de su bebé.

Mini-objetivos

1. _____

2. _____

3. _____



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.