



Nutrición y ejercicio

Mantenerse en forma y cuidarse bien **puede ayudarla a sentirse bien y conservarse sana**. Un buen estado físico incluye tener un peso saludable, comer las cantidades correctas de alimentos sanos y realizar ejercicios físicos en forma regular. El estar en forma y saludable puede reducir sus consultas al médico, los medicamentos que toma y las internaciones.

Si queda embarazada, **estar en forma y sana puede hacer que sea menos probable que experimente problemas durante el embarazo y puede ayudar a mejorar la salud de su bebé**. Si planea quedar embarazada, recuerde que las decisiones que toma hoy pueden afectar su embarazo posterior.

Propóngase un peso saludable

Su peso tiene un gran impacto en su salud. Tener exceso de peso o ser obesa aumenta su riesgo de sufrir muchas enfermedades y afecciones, incluyendo presión arterial alta (hipertensión), colesterol alto (dislipidemia), diabetes tipo 2, enfermedad cardíaca y derrame cerebral.

- Sepa su **índice de masa corporal** (BMI, por su sigla en inglés). Su médico puede ayudarlo a calcular su BMI o puede calcularlo usted misma visitando la página **Web:**<http://www.consumer.gov/weightloss/bmi.htm>.
- Un BMI entre 18,5 y 24,9 se considera saludable.
- Las mujeres que tiene peso alto o bajo cuando quedan embarazadas es más probable que tengan un bebé prematuro.
- Las mujeres con exceso de peso son más propensas a experimentar problemas durante su embarazo y en el trabajo de parto.
- Algunas mujeres con peso alto o bajo pueden tener problemas para quedar embarazadas.

Coma alimentos saludables

Un aspecto importante para mantenerse saludable es comer alimentos saludables, **lo cual incluye comer distintos alimentos, especialmente vegetales, frutas, legumbres, cereales integrales, productos lácteos o leche parcialmente descremada o descremada, y carnes magras**.

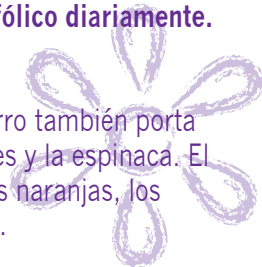
- Coma por lo menos 5 porciones de frutas y verduras por día.
- Limite los dulces, las grasas, la sal, las bebidas alcohólicas y las bebidas gaseosas.
- Preste atención a las porciones para no comer demasiado.

El ácido fólico es muy importante para la salud de una mujer y se piensa que reduce el riesgo de tener enfermedad cardíaca y ciertos tipos de cáncer en las mujeres. El ácido fólico es una vitamina que se encuentra en vegetales verdes frondosos, frijoles, y panes y cereales fortificados.

- El ácido fólico es necesario para producir glóbulos rojos, que llevan el oxígeno a todo el cuerpo.
- El ácido fólico puede evitar defectos en el cerebro y en la médula espinal de su bebé, si lo consume antes y durante las primeras semanas de embarazo.
- **Todas las mujeres deben tomar un multivitamínico con 400 microgramos de ácido fólico diariamente.**

Hierro

Las mujeres que pueden quedar embarazadas deben consumir alimentos ricos en hierro. El hierro también porta oxígeno en la sangre. Los alimentos ricos en hierro incluyen a los cereales fortificados, los frijoles y la espinaca. El cuerpo utiliza mejor el hierro cuando se consume con alimentos con mucha vitamina C como las naranjas, los pomelos, las frutillas, los tomates, los pimientos verdes, el brócoli, los repollos y los cantalupos.



Manténgase activa

Realizar ejercicios periódicamente puede mejorar su salud:

- Al reducir el riesgo de morir por una enfermedad cardíaca (la mayor causa a nivel nacional de muerte en las mujeres).
- Al reducir el riesgo de derrame cerebral, cáncer de colon, diabetes y alta presión arterial.
- Al ayudar a controlar su peso.
- Al ayudar a formar huesos, músculos y articulaciones fuertes.
- Al reducir las caídas en los adultos mayores.
- Al aliviar el dolor de la artritis.
- Al reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión.

Trate de realizar 30 minutos de ejercicio físico moderado diariamente. Inclusive breves períodos de actividad pueden mejorar su salud. Con un poco de creatividad y planeamiento, **incluso las personas ocupadas pueden encontrar tiempo para realizar actividad física.** Piense en su programa de actividades y busque formas de estar más activa.

Tenga en cuenta las siguientes sugerencias:

- Use un podómetro (para medir sus pasos) y trabaje para aumentar la cantidad de pasos que da diariamente.
- Vaya al trabajo, a la escuela, a la tienda o a su casa caminando, en bicicleta, trotando, en patín, etc.
- Estacione su auto o suba o baje del autobús un poco más lejos de su destino.
- Utilice las escaleras en lugar del ascensor o la escalera mecánica.
- Tome descansos para mejorar su estado físico, caminando o haciendo ejercicios en el escritorio, en lugar de fumar o tomar café.
- Realice actividades en el jardín o reparaciones en el hogar.
- Haga ejercicio mientras mira televisión (por ejemplo: use pesas manuales, bicicleta fija, cinta sin fin, escalera fija o estiramiento).

Recuerde

- Para obtener más información sobre cómo estar saludable antes de quedar embarazada visite: **mar-chofdimes.com.**
- Para obtener recetas saludables visite: <http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/>.
- Para obtener información sobre "Healthy Start Services" visite: <http://www.healthystartflorida.com/directory/directoryList.asp>.

Instrucciones del médico o farmacéutico

Mis próximos pasos

Bibliografía:

Información sobre salud para el consumidor NetWellness:

<http://www.netwellness.org/healthtopics/pregnancy/>.

Medem: Conectando médicos y pacientes: <http://www.medem.com/index.cfm>.

<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/importance/index.htm>.

Calculadora de BMI (índice de masa corporal): <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/index.htm>.

Departamento de agricultura de los Estados Unidos: <http://www.mypyramid.gov/>.

