

¡UNA VERSIÓN SALUDABLE DE USTED!

Una guía para mantenerse saludable después de WIC



Coma sanamente



Manténgase activa



Tome ácido fólico diariamente



Siga dando pecho



Conozca los riesgos para la salud que causa el consumo de alcohol, tabaco y drogas



Manténgase inmunizada



Planifique su familia

Coma sanamente



Comer sanamente implica tomar decisiones sobre los alimentos para tener un estilo de vida saludable, no estar a dieta.

Todos los días:

- Consuma verduras variadas.
- Consuma alimentos ricos en calcio, como leche, yogur y queso.
- Coma frutas variadas.
- Elija alimentos integrales.
- Consuma proteínas saludables, como carnes magras, nueces y frijoles.

Obtenga más información en [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov).



Manténgase activa

30⁺
MINUTOS

¡Estar activa ayuda a mantener su cuerpo en forma, a tener más energía, a sentirse mejor y a manejar el estrés!

- Encuentre actividades que sean divertidas y que la mantengan activa.
- Procure estar activa durante al menos 30 minutos, 5 o más días a la semana. Trate de hacerlo 10 minutos después del desayuno, del almuerzo y de la cena.
- Disfrute de caminar a la tienda, bailar con amigos y jugar con sus hijos.

5⁺

DAYS A WEEK



Tome ácido fólico diariamente



Para tener suficiente ácido fólico, necesita tomar un multivitamínico que contenga al menos 400 microgramos (mcg) de ácido fólico, con alimentos, todos los días. Además, consuma una dieta variada rica en folato.

- El ácido fólico es una vitamina B que su cuerpo necesita para estar sano. El ácido fólico puede ayudar a prevenir defectos en el cerebro o en la columna de su bebé.
- El ácido fólico se agrega a alimentos como panes enriquecidos, harinas, pastas, arroz, harina de maíz y cereales.
- El folato, una forma de ácido fólico, se encuentra naturalmente en algunos alimentos, como verduras de hoja verde oscuro, frutas y jugos cítricos, lentejas y frijoles.



...vin	
...acin	40%
Vitamin B ₆	100%
Folate 665mcg DFE (400mcg folic acid)	166%
Vitamin B ₁₂	250%
Biotin	100%
...othenic Acid	

Siga dando pecho



Si está dando pecho, siga haciéndolo durante el tiempo que decidan usted y su bebé.

- Cada mes adicional de dar pecho ayuda a crear un futuro más sano para usted y para su bebé.
- La leche materna cambia constantemente para satisfacer las necesidades nutricionales de su bebé en crecimiento.
- Continúe dando pecho a su bebé a medida que él o ella consume una mayor variedad de alimentos sólidos.
- Obtenga más información en WICBreastfeeding.FNS.USDA.gov.



Conozca los riesgos para la salud que causa el consumo de alcohol, tabaco y drogas



Protéjase a sí misma y a su familia de las sustancias dañinas.

No existe **ningún momento** durante el embarazo en el que sea seguro consumir tabaco, cigarrillos electrónicos, drogas o alcohol. Pregunte a su consejero de WIC sobre un programa que pueda ayudarle.

- Fumar es dañino para usted y para su familia. Respirar el humo de segunda mano o el aerosol del cigarrillo electrónico es muy dañino para los bebés y los niños.
- Beber alcohol puede dificultar pensar claramente y tomar buenas decisiones.
- Consumir cualquier droga ilegal, o medicamentos recetados que no sean suyos, puede ser dañino para su seguridad y la de su familia.
- Obtenga más información en 1-855-DEJELO-YA y www.quitnow.net/oregonsp



Vacúnese



Mantenga a su familia protegida vacunándose. Las inmunizaciones (inyecciones, vacunas) son una forma segura de proteger a su familia de enfermedades dañinas como el sarampión, las paperas, la poliomielitis y la tos convulsiva (tos ferina).

Pregunte a su médico o enfermera qué vacunas necesitan recibir usted y su familia, y cuándo.

Para más información, visite www.oregon.gov/oha/PH/PreventionWellness/VaccinesImmunization/Pages/index.aspx



Planifique su familia

MESES

18

Si piensa tener más bebés, considere esperar por lo menos 18 meses entre cada embarazo. Su cuerpo necesita tiempo para recuperarse y alcanzar un peso saludable.

Hable con su médico o enfermera sobre un método anticonceptivo que le funcione a usted.



Siempre consulte a su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o preocupación. Obtenga más información en [Espanol.WomensHealth.gov](https://www.Spanol.WomensHealth.gov).



Oregon
Health
Authority

wic OREGON

Partially developed by the California WIC Program and used with permission.

57-749 (6/2023) SPAN