

Una vida sana

Una buena dieta y el ejercicio son importantes para la salud de los padres y de los bebés. Después de dar a luz, hable con su proveedor de atención médica sobre cómo llegar a un peso que se considere saludable para usted. Si su niño ve que usted tiene hábitos saludables, él también aprenderá a llevar una vida sana.

Una buena alimentación y ejercicio:

- Le ayudan a volver a un peso saludable más rápidamente;
- Le brindan una buena nutrición;
- Le proporcionan la energía que necesita;
- Le ayudan a ser un buen ejemplo para su niño en desarrollo.

He aquí algunas sugerencias para llevar una vida sana:

- Coma frutas, verduras, productos integrales, productos lácteos bajos en grasas y carnes magras, pescado y legumbres.
- Evite los totopos (*chips*), bebidas gaseosas, la comida rápida y la comida chatarra. Estos tipos de alimentos no deben incluirse regularmente en la dieta de su niño.
- Siéntense a comer juntos. Las comidas en familia ayudan a mejorar la nutrición de los niños y a prevenir comportamientos peligrosos a medida que crecen.
- Siga tomando ácido fólico todos los días como parte de un suplemento vitamínico (0.4 a 0.8 mg).
- Empiece una rutina de actividad física regular. Hable con su proveedor de atención médica acerca de su plan. La actividad física puede ayudarle a evitar la tristeza materna (*baby blues*).

- Restrinja el tiempo frente a la pantalla. Según las recomendaciones médicas, los niños menores de 2 años no deben pasar tiempo frente a una pantalla. El tiempo frente a la pantalla incluye: televisión, videos, DVD, computadora y juegos electrónicos. El tiempo frente a la pantalla puede ser parcialmente responsable de una mala salud, así como retrasar el desarrollo del lenguaje. Al restringir usted su propio tiempo frente a la pantalla, dará un buen ejemplo a su hijo.

Para obtener más información

MiPlato para mujeres

embarazadas lactantes

www.choosemyplate.gov/pregnancy-breastfeeding.html

Staying Active and Eating Healthy: How to Eat for Health (La actividad física y una buena alimentación:

Cómo comer en pro de la salud)

www.womenshealth.gov/FitnessNutrition/eatinghealthy

Getting in Shape After Your Baby is Born (Cómo ponerse en forma después de dar a luz)

<http://www.acog.org/-/media/For%20Patients/faq131.pdf?dmc=1&ts=20120411T1812442869>

Who Has Time for Family Meals? You do! (¿Quién tiene tiempo para comidas en familia? ¡Usted!)

www.nutrition.wsu.edu/ebet/pdf/makingtimeformeals.pdf

You Have the Power: 5 Steps to Guide Your Child's TV Time

(Usted tiene el poder: 5 pasos para controlar el tiempo que su hijo pasa frente al televisor)

http://public.health.oregon.gov/HealthyPeopleFamilies/wic/Documents/you_have_the_power.pdf