



AUMENTANDO DE PESO SALUDABLEMENTE DURANTE EL EMBARAZO

*El aumentar de peso durante el embarazo comiendo
alimentos saludables ayuda a perder peso más
fácilmente cuando termine el embarazo.*



- Aumentando de peso saludablemente durante el embarazo es una parte importante del embarazo y le da a su bebé el mejor comienzo saludable posible. También le ayuda a que usted regrese al peso que tenía antes del embarazo.
- La cantidad de peso que usted debe aumentar durante el embarazo depende de cuánto usted pesaba antes de quedar embarazada.
- Las mujeres que tienen sobre peso antes de quedar embarazadas tienen que aumentar menos peso durante el embarazo.
 - Una dieta saludable y un programa de ejercicio aprobado por su proveedor de cuidado de salud puede ayudarla a mantenerse en el peso recomendado.
- Nunca trate de perder peso mientras está embarazada.
- Hable con su proveedor de cuidado de salud sobre el peso indicado de aumentar durante su embarazo.



be smart. be healthy.

right FROM THE start

Para más consejos de salud:

Esta información no reemplaza los consejos de su proveedor de cuidado de salud.
Pídale más información sobre este tema.

Auspiciado por el Departamento de Salud de la Florida con fondos del proyecto H5MMC10873 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, la Administración de Recursos y Servicios de Salud y la Oficina de Salud Infantil y Materna (Título V, Acta del Seguro Social).