

# AL INICIAR EL CAMINO HACIA MI PESO MÁS SALUDABLE

## Estoy consciente de que:

- ☀ Subir mi peso por una cantidad saludable durante mi embarazo será bueno para mí y para mi bebé.
- ☀ Perder el peso que subí durante my embarazo podría durar un año.

- ☀ Es posible que tendría que cambiar algunos hábitos para perder el peso que subí durante mi embarazo.
- ☀ Ahora mismo es un buen momento para aprender cómo manejar mi peso.

## Mi plan personal para manejar mi peso durante el embarazo y después del alumbramiento:

	Lo que voy a hacer	Cómo lo voy a hacer
Alimentos		
Bebidas		
Actividades Físicas		
Medición del avance		

## Cosas que debe uno de pensar:

☀ ¿Quién me puede ayudar?

☀ ¿Qué podría atravesarse en mi camino?

Firma de la paciente

Firma del proveedor

211 S. Paterson St., Ste. 250 | Madison, WI 53703 | wapc@perinatalweb.org  
 Financiado parcialmente por la Fundación Perinatal (Perinatal Foundation)  
 y de la Subvención en Bloque de Servicios, el Título V MCH  
 (MCH Title V Services Block Grant) a través de MCHB/HRSA/U.S. DHHS.  
 © 2014, Asociación de Wisconsin para el Cuidado Perinatal (Wisconsin Association for Perinatal Care).



# AL INCIAR EL CAMINO HACIA MI PESO MÁS SALUDABLE

## PARA USO DE LOS PROVEEDORES

- ☀ Subir mi peso por una cantidad saludable durante mi embarazo será bueno para mí y para mi bebé.
- ☀ Perdir el peso que subí durante my embarazo podría durar un año.

- ☀ Es posible que tendría que cambiar algunos hábitos para perder el peso que subí durante mi embarazo.
- ☀ Ahora mismo es un buen momento para aprender cómo manejar mi peso.

## Mi plan personal para manejar mi peso durante el embarazo y después del alumbramiento:

	Lo que voy a hacer (Recomendaciones)	Cómo lo voy a hacer (Ejemplos)
Alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>☀ Use el plato de porciones – <a href="http://www.choosemyplate.gov/">www.choosemyplate.gov/</a>.</li> <li>☀ Llene la mitad de sus platos con frutas y verduras – <a href="http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/">www.fruitsandveggiesmorematters.org/</a>.</li> <li>☀ Hornear, hervir, or cocinar carnes en una parrilla a vez de freirlas.</li> <li>☀ Limite el consumo de alimentos altos en calorías, altos en grasas como los totopos y las golosinas (pasteles, galletas, donas, dulces, etc.)</li> <li>☀ Cocine en casa más seguido.</li> <li>☀ Consulte “Fast Food Cards” (Tarjetas de comida rápida) en: <a href="http://www.perinatalweb.org/major-initiatives/weight-management-pregnancy-and-postpartum/resources">www.perinatalweb.org/major-initiatives/weight-management-pregnancy-and-postpartum/resources</a>.</li> </ul>	<p>Ejemplo: objetivos INTELIGENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☀ La semana próxima voy a usar el plato de porciones para preparar tres comidas.</li> <li>☀ La semana próxima llenaré mi plato con frutas y verduras en las tres comidas.</li> <li>☀ La semana próxima voy a hornear una vez el pollo en lugar de freirlo.</li> <li>☀ La semana próxima voy a reemplazar tres botanas altas en calorías y grasas como lo son las galletas y los totopos por frutas, verduras o otras botanas saludables.</li> <li>☀ La semana próxima voy a cocinar en casa las tres comidas.</li> <li>☀ La semana próxima voy a visitar el sitio electrónico <a href="http://www.choosemyplate.gov">choosemyplate.gov</a> antes de mi próxima visita a la clínica.</li> </ul>
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>☀ Tome agua cuando tenga sed.</li> <li>☀ Beba leche descremada o leche de 1%.</li> <li>☀ Evite consumir bebidas con un alto contenido en calorías como jugos, refrescos o sodas, bebidas con sabor a fruta, etc.</li> <li>☀ Evite el consumo de cafés y té azucarados.</li> <li>☀ Evite el consumo de bebidas alcohólicas.</li> <li>☀ Consulte “Think About Your Drink” (Piense en sus bebidas) al visitar: <a href="http://perinatalweb.org/major-initiatives/weight-management-pregnancy-and-postpartum/resources">http://perinatalweb.org/major-initiatives/weight-management-pregnancy-and-postpartum/resources</a>.</li> </ul>	<p>Ejemplo: objetivos INTELIGENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☀ Antes de mi próxima visita a la clínica voy a escoger un vaso de agua cuando tenga sed en lugar de un refresco o soda (o jugo de frutas).</li> <li>☀ Antes de mi próxima visita a la clínica en lugar de tomar leche de 2% voy a tomar leche de 1%.</li> <li>☀ El próximo mes voy a cambiar dos sodas o refrescos por agua diariamente.</li> <li>☀ Limitaré el consumo de té o café azucarado a una o dos por mes.</li> <li>☀ Voy a elegir sólo bebidas sin alcohol mientras estoy amamantando.</li> </ul>
Actividades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>☀ Camine lo más seguido que pueda.</li> <li>☀ Cargue o lleve a su pequeño en un portabebés o mochila delantera para desarrollar un fuerte vínculo entre los dos mientras que usted hace ejercicio o desarrolla actividades físicas.</li> <li>☀ Pase menos tiempo frente a la pantalla de televisión, computadora, al teléfono, juegos de vídeo, etc.</li> <li>☀ Consulte a “Mommies in Motion” (Mamás en movimiento) y “Moving Through Pregnancy” (Transitando por el embarazo) al visitar: <a href="http://www.perinatalweb.org/major-initiatives/weight-management-pregnancy-and-postpartum/resources">www.perinatalweb.org/major-initiatives/weight-management-pregnancy-and-postpartum/resources</a>.</li> </ul>	<p>Ejemplo: objetivos INTELIGENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☀ Una vez al día voy a hacer ejercicios de Kegel durante los comerciales de mi programa televisivo favorito.</li> <li>☀ Hoy voy a ponerme en cuclillas tres veces para recoger los juguetes en lugar de agacharme hacia enfrente para hacerlo (con incrementos cada cinco días).</li> <li>☀ Cinco días a la semana voy a caminar durante 30 minutos diarios con o sin mi bebé.</li> <li>☀ Voy a hacer flexiones con mi bebé con tres sets de diez ejercicios cada uno (repeticiones).</li> </ul>
Medición del avance	<ul style="list-style-type: none"> <li>☀ Ponga atención a cómo le queda la ropa. ¿Ha habido algún cambio?</li> <li>☀ Pésese usted misma regularmente —semanalmente o todos los días.</li> </ul>	<p>Ejemplo: objetivos INTELIGENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☀ Me voy a pesar una vez a la semana.</li> <li>☀ Todos los días voy a pensar sobre cómo me siento y cómo me veo.</li> <li>☀ Voy a tomarme el tiempo para alabarme a mi misma por mi avance o progreso.</li> </ul>

## Cosas que debe uno de pensar:

☀ ¿Quién me puede ayudar?

☀ ¿Qué podría atravesarse en mi camino?

Firma de la paciente

Firma del proveedor

211 S. Paterson St., Ste. 250 | Madison, WI 53703 | [wapc@perinatalweb.org](mailto:wapc@perinatalweb.org)  
 Financiado parcialmente por la Fundación Perinatal (Perinatal Foundation)  
 y de la Subvención en Bloque de Servicios, el Título V MCH  
 (MCH Title V Services Block Grant) a través de MCHB/HRSA/U.S. DHHS.  
 © 2014, Asociación de Wisconsin para el Cuidado Perinatal (Wisconsin Association for Perinatal Care).

