

¡Una versión saludable de usted!



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



Vacúnese



Planifique su familia

Coma sanamente

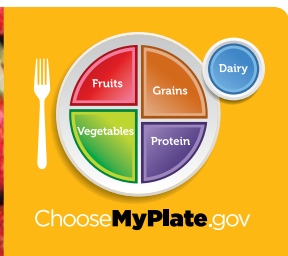


Comer sanamente implica tomar decisiones sobre los alimentos para tener un estilo de vida saludable, no estar a dieta.

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 ChooseMyPlate.gov.



Manténgase activa

30

MINUTOS
o más

¡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

DÍAS A
LA SEMANA
O MÁS



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 come una mayor variedad de alimentos sólidos.
- Obtenga más información en LovingSupport.fns.usda.gov.



Tome ácido fólico diariamente



El ácido fólico es una vitamina que su cuerpo necesita todos los días para estar sano. **Para las mujeres es particularmente importante tomar ácido fólico diariamente.** Si se embaraza, el ácido fólico puede ayudar a prevenir defectos en el cerebro o en la columna de su bebé.

Para tener suficiente ácido fólico, todos los días:

- tome una vitamina que contenga al menos 400 microgramos (mcg) de ácido fólico; o
- coma un tazón de cereal con 400 mcg de ácido fólico.

El ácido fólico está presente en varios alimentos, pero es difícil que obtenga lo necesario de su dieta. Algunos de los alimentos que son fuentes de ácido fólico son: las verduras de hojas color verde oscuro, las naranjas y el jugo de naranja, las nueces y las mantequillas de nueces, los cereales y granos fortificados, los frijoles y las lentejas, y el huevo.

Vitamin E	100%
Vitamin A	100%
Riboflavin	100%
Niacin	100%
Vitamin B6	100%
Folic Acid	100%
Vitamin B12	100%
Pantothenic Acid	100%
Phosphorus	100%
Magnesium	100%



Supplement Facts	
Serving Size: One Tablet	
Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin A	100%
Vitamin B1	100%
Vitamin B2	100%
Vitamin B3	100%
Vitamin B6	100%
Vitamin B12	100%
Vitamin C	100%
Vitamin D	100%
Vitamin E	100%
Vitamin K	100%
Vitamin P	100%
Vitamin Q	100%
Vitamin R	100%
Vitamin S	100%
Vitamin T	100%
Vitamin U	100%
Vitamin V	100%
Vitamin W	100%
Vitamin X	100%
Vitamin Y	100%
Vitamin Z	100%
Vitamin AA	100%
Vitamin BB	100%
Vitamin CC	100%
Vitamin DD	100%
Vitamin EE	100%
Vitamin FF	100%
Vitamin GG	100%
Vitamin HH	100%
Vitamin II	100%
Vitamin JJ	100%
Vitamin KK	100%
Vitamin LL	100%
Vitamin MM	100%
Vitamin NN	100%
Vitamin OO	100%
Vitamin PP	100%
Vitamin QQ	100%
Vitamin RR	100%
Vitamin SS	100%
Vitamin TT	100%
Vitamin UU	100%
Vitamin VV	100%
Vitamin WW	100%
Vitamin XX	100%
Vitamin YY	100%
Vitamin ZZ	100%

Whole Grain Cereal

Nutrition Facts	
Serving Size: 1 cup (55g)	
Servings Per Container: About 12	
Amount Per Serving	% Daily Value
Calories	110
Calories from Fat	10
Total Fat	1%
Saturated Fat	0%
Monounsaturated Fat	0%
Cholesterol	0%
Sodium	10%
Potassium	10%
Total Carbohydrate	14%
Dietary Fiber	20%
Sugars	20%
Other Carbohydrate	10%
Protein	4g
Vitamin A	100%
Vitamin C	0%
Calcium	100%
Iron	100%
Vitamin D	100%
Vitamin E	100%
Vitamin K	100%
Vitamin P	100%
Vitamin Q	100%
Vitamin R	100%
Vitamin S	100%
Vitamin T	100%
Vitamin U	100%
Vitamin V	100%
Vitamin W	100%
Vitamin X	100%
Vitamin Y	100%
Vitamin Z	100%
Vitamin AA	100%
Vitamin BB	100%
Vitamin CC	100%
Vitamin DD	100%
Vitamin EE	100%
Vitamin FF	100%
Vitamin GG	100%
Vitamin HH	100%
Vitamin II	100%
Vitamin JJ	100%
Vitamin KK	100%
Vitamin LL	100%
Vitamin MM	100%
Vitamin NN	100%
Vitamin OO	100%
Vitamin PP	100%
Vitamin QQ	100%
Vitamin RR	100%
Vitamin SS	100%
Vitamin TT	100%
Vitamin UU	100%
Vitamin VV	100%
Vitamin WW	100%
Vitamin XX	100%
Vitamin YY	100%
Vitamin ZZ	100%

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 obtener un folleto útil, Proteja a su pequeño con inmunizaciones (Protect Your Little One with Immunizations), visite EZIZ.org/assets/docs/IMM-234.pdf.



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 1-800-NO-BUTTS y NoButts.org.



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.



Healthy You!

- Keep Eating Well
- Be Active
- Get Folic Acid Every Day
- Keep Breastfeeding
- Know the Health

Siempre consulte a su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o preocupación. Obtenga más información en WomensHealth.gov y en EveryWomanCalifornia.org.



California Department of Public Health,
California WIC Program

*Esta institución es un proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades.*

