

# Toma El Camino Para la Salud

¡Hola mamá! Use lo que aprende en WIC para vivir una vida más saludable para usted y su familia.

## Obtenga suficiente ácido fólico

Para las mamás embarazadas y nuevas, el ácido fólico es una vitamina importante. Cuando está embarazada, obtener suficiente ácido fólico puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento en el cerebro y la columna vertebral del bebé. Las mujeres embarazadas necesitan 600 mcg de ácido fólico por día.

Para obtener suficiente, tome una vitamina prenatal. Incluso si no está embarazada, es importante obtener suficiente ácido fólico en caso de quedar embarazada. Tomar una multivitamina y / o comer cereal fortificado con al menos 400 mcg de ácido fólico por día puede ser una manera fácil de obtener suficiente.



## Considere amamantar a su bebé

Amamantar puede ser una de las mejores cosas que puede hacer por usted y la salud de su bebé. Los expertos recomiendan amamantar durante el primer año de vida del bebé o más.

**Las madres benefician** quemando calorías adicionales, lo que facilita la pérdida de peso. También ayuda al útero a volver a su tamaño original y disminuye cualquier sangrado que pueda tener una mujer después de dar a luz.

**Los bebés benefician** al obtener la nutrición perfecta. Los bebés amamantados son más capaces de combatir las infecciones y enfermedades como la diarrea, las infecciones de oído y las enfermedades respiratorias, como la neumonía.

## Comida Saludable

Una dieta saludable puede ayudar a obtener la nutrición que usted y su familia necesitan. Siguiendo una dieta saludable reduce el riesgo de enfermedades crónicas y ayuda a mantener un peso saludable. Algunos consejos de WIC son:



- Mitad de su plato debe ser verduras y vegetales, con variedad de vegetales y frutas.
- Haz la mitad de tus granos enteros.
- Cambie a leche o yogur bajo en grasa y sin grasa.
- Varíe su rutina de proteínas.
- Beba y coma menos sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos.



## Manténgase Inmunizado

Es importante para **TODOS** los miembros de su familia recibir vacunas cuando se recomiendan. Hacer esto puede salvar la vida de su hijo y así proteger a otros. En el pasado, enfermedades como el sarampión, las paperas, la poliomielitis y la tos ferina afectaron a muchas familias. Hoy podemos protegernos de estas enfermedades y más al obtener inmunizaciones.



## Evite el alcohol, el tabaco y las drogas

El uso de sustancias para cualquier persona puede provocar problemas de salud. Cuando está embarazada, no hay tiempo seguro, cantidad o tipo de consumo de alcohol, tabaco o drogas que sea seguro de usar. Fumar durante el embarazo puede aumentar el riesgo de enfermedad o muerte de la madre y el bebé. Beber durante el embarazo puede causar consecuencias de por vida para los niños y sus familias. **Para ayuda con el abuso de sustancias llame a: 1-800-622-4357**