



Un embarazo saludable

Bueno para la mamá, bueno para el bebé

Alimentación saludable

La alimentación saludable es importante para la mamá y el bebé. Trata de comer cereales integrales (como arroz integral o pan integral), frutas, verduras y proteínas vegetales (como frijoles, lentejas y frutos secos) o proteínas magras (como huevos, pollo o yogur griego natural sin grasa).



Muévete más

Mantenerte activa es bueno para tu salud cardíaca y mental. Intenta hacer al menos 150 minutos de actividad moderada o 75 minutos de actividad intensa cada semana. Habla con tu profesional de la salud antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios nueva.



Controla el peso

El exceso de peso antes del embarazo puede aumentar el riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo. Tu profesional de la salud puede ayudarte a saber cuál es un peso saludable para ti antes del embarazo, durante este y después.



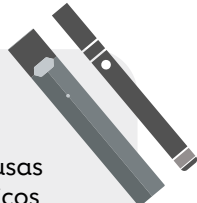
Mantén un patrón de sueño saludable

La mayoría de los adultos necesitan dormir entre 7 y 9 horas cada noche. Encontrar una rutina que funcione para ti puede ayudarte a dormir mejor.



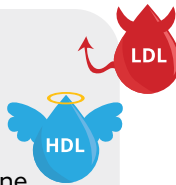
Deja el tabaco y el alcohol

Si fumas, vapeas, usas cigarrillos electrónicos o bebes alcohol, deja de hacerlo antes de quedar embarazada.



Controla tu colesterol

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que proviene de los alimentos y el cuerpo. El colesterol alto puede afectar la salud del corazón y del cerebro.



Controla el azúcar en la sangre

La diabetes se produce cuando el nivel de azúcar en la sangre (glucemia) es demasiado alto. La diabetes gestacional se produce durante el embarazo y puede afectar la salud de la mamá y el bebé. Comer alimentos saludables bajos en azúcar y hacer ejercicio pueden ayudarte a controlar tu nivel de azúcar en la sangre.



Controla la presión arterial

El embarazo ocasiona una carga adicional en el cuerpo y los vasos sanguíneos. La presión arterial alta puede presentarse antes del embarazo, durante este o incluso hasta un año después. Habla con tu profesional de la salud acerca de tus cifras y si deberías controlar tu presión arterial en casa.



Cúidate

Cuidar de tu salud mental es tan importante como cuidar de tu cuerpo.

[goredforwomen.org/pregnancy](https://www.goredforwomen.org/pregnancy)
(sitio web en inglés)