

Mujer, Madre y Amiga



Saludable de por vida

Aliméntese mejor y aumente su actividad física

Una mujer saludable mantiene un peso corporal apropiado y lo complementa con un nivel de actividad física continua. Cuando usted está saludable:

- Disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes o presión alta
- Tiene más energía
- Se siente mejor
- Mejora su estado emocional



Para estar saludable usted debe:

- Cuidarse
- Cocinar y comer alimentos saludables
- Tomar mucha agua
- Incorporar la actividad física en su rutina diaria
- Visitar al doctor regularmente
- Sentirse bien consigo misma

Es hora de que empiece a pensar cómo puede cambiar sus hábitos paso a paso. Si usted como madre, mujer y amiga está saludable, su familia estará saludable.



Apréciase a sí misma

Apréciarse a sí misma, cuidar de su salud y mantener hábitos saludables pueden brindarle muchos beneficios.

Tome un minuto y piense...

¿Qué le gusta más de sí misma?



¿Qué le hace sentirse bien emocionalmente?

¿Qué le hace sentirse bonita?



Conozca su Índice de Masa Corporal (BMI en inglés)

El Índice de Masa Corporal (IMC) o Body Mass Index (BMI) en inglés, es una medida que utilizan los doctores en base a su estatura y peso corporal para determinar si tiene sobrepeso o es obesa y saber si está en riesgo de desarrollar ciertas enfermedades.

A continuación le explicamos cómo calcular su IMC (BMI):

1. Busque su estatura en la columna izquierda.
2. En la parte superior de la tabla, marque el número que más se acerca a su peso en libras.
3. Dibuje una línea horizontal desde su estatura y una línea vertical desde su peso hasta que las dos líneas se unan.
4. Esta es su IMC (BMI).

*Por ejemplo si usted mide 5'4" y pesa 150 libras **su IMC (BMI) es 26.***

Mi estatura es _____ Mi peso es _____

Mi IMC (BMI) es _____

Preguntas que debe hacerle a su proveedor de salud

La próxima vez que vaya al doctor, haga una lista de sus preguntas antes de ir a la cita.

- ¿Cuál es mi peso y mi estatura?
- ¿Cuál es mi IMC?
- ¿Tengo algún riesgo de desarrollar diabetes o presión alta de acuerdo a mi IMC?
- ¿Qué puedo hacer ahora para mejorar mi peso?



Sobre su IMC (BMI)

PESO CORPORAL EN LIBRAS

ESTATURA	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220
4'11"	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44
5'0"	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43
5'1"	19	21	23	25	27	28	30	32	34	36	38	40	42
5'2"	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40
5'3"	18	19	21	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39
5'4"	18	19	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38
5'5"	17	18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37
5'6"	16	18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36
5'7"	16	17	19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35
5'8"	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34
5'9"	15	16	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33
5'10"	14	16	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32

<p>Peso Bajo Menos de 19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puede causar fragilidad en los huesos • Puede causar menstruaciones irregulares • Su nivel de hierro puede ser bajo
<p>Peso Saludable 19-24</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esta alimentándose bien • Quizás tiene una actividad física adecuada • Mantenga sus hábitos saludables
<p>Sobrepeso 25-29</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta el riesgo de desarrollar diabetes y/o presión alta • Puede subirle el colesterol y/o causarle un ataque al corazón • Puede afectar su nivel de energía y habilidad para hacer actividades físicas
<p>Obesidad 30+</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riesgo elevado de desarrollar diabetes y/o presión alta • Aumenta el riesgo de tener colesterol alto, un ataque al corazón y tal vez un derrame • Puede afectar su nivel de energía y habilidad para realizar actividades físicas

Empecemos ahora



¿Cómo se siente al mirarse al espejo?

¿Le queda su ropa ajustada?

Ahora que sabe que el peso corporal aumenta o disminuye los factores de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas es tiempo que revise sus hábitos diarios.

Este folleto le ofrece información que le ayudará a tomar mejores decisiones para mejorar sus hábitos alimenticios y guiarla para aumentar su nivel de actividad física diaria.

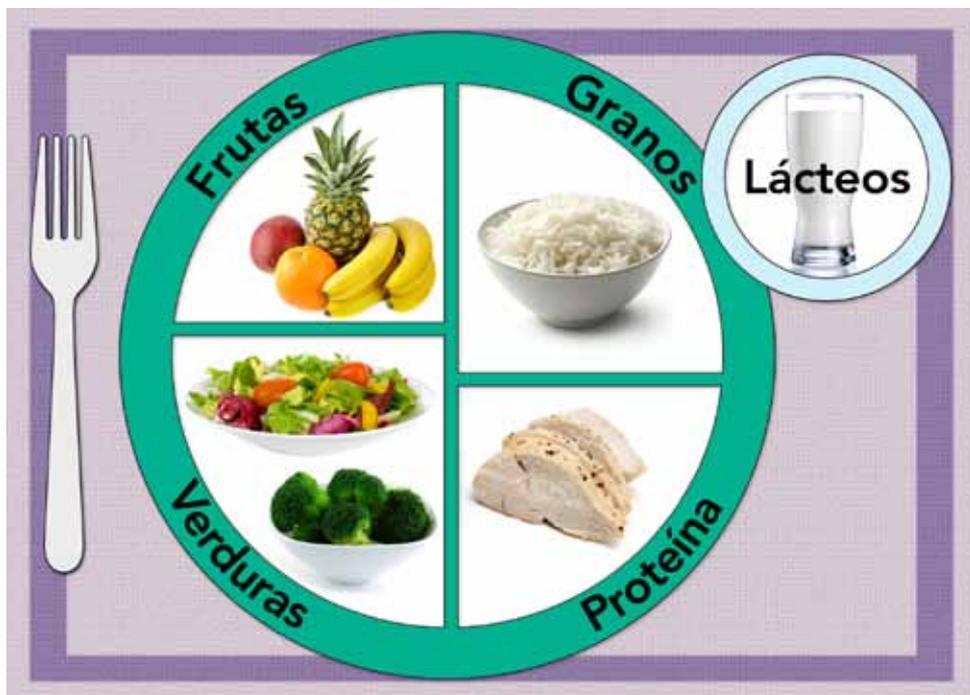


Cada cambio que haga, por más pequeño que este sea, le ayudará a mantenerse saludable.

Mantenga una buena alimentación

Es importante comer por lo menos 3 comidas pequeñas al día: el desayuno, el almuerzo, la cena, y tener 2 refrigerios pequeños y saludables entre las comidas.

¡Fíjese en lo que pone en su plato!



Reduzca las porciones de cada comida. Aprenda cómo medirlas.

- En vez de usar un plato grande use uno más pequeño.
- Coma ensalada de verduras antes de su comida principal.
- Nunca compre la porción más grande (No consuma "súper size").
- Divida paquetes grandes de su comida en porciones más pequeñas.

Cocine más saludable

Estas ideas le ayudarán a cocinar más saludable.

- Use aceite de oliva y aceite vegetal en vez de mantequilla y manteca de cerdo.
- En vez de freír sus alimentos, trate de cocinar al horno, a la parrilla o al vapor.
- Si usted fríe sus alimentos, use la menor cantidad posible de aceite.



Incluya y añada más frutas y verduras



Incluya frutas y verduras en cada comida y cómalas como refrigerios. Estas la hacen sentirse llena y no la engordan.

- Coma más frutas y verduras en su forma natural (frescas).
- Si tiene que comprar frutas y verduras congeladas o enlatadas, cómprelas sin azúcar o sal.
- Escoja una fruta y una verdura diferente cada vez que vaya al mercado.
- Las verduras más oscuras tienen más valor nutritivo.
- Recuerde que su tarjeta de WIC/EBT también la reciben en los Mercados de los Granjeros (Farmers Market).

Disfrute una variedad de carnes, frijoles y lentejas

Las carnes, frijoles y lentejas contienen proteína que su cuerpo necesita para producir energía.

- Coma más pavo, pollo, carne o pescado horneado y no frito.
- Coma menos carnes rojas y carne de puerco.
- Antes de cocinar y comer pollo o pavo, quítele la piel.
- Coma frijoles de todos los colores: blancos, rojos, negros, etc.
- Coma más frijoles, lentejas y huevos (sin freír).

La porción adecuada de carne roja o carne de cerdo no debe ser mayor que la palma de su mano.



Escoja granos y harinas integrales

Los granos integrales (oscuros) contienen fibra lo cual es saludable para usted.

- Coma fideos (pastas) y panes integrales.
- Escoja cereales con más fibra integral y menos azúcar.
- Escoja arroz de granos integrales.



Escoja tortillas de harina de maíz en vez de tortillas de harina blanca.

Consuma leche y queso bajo en grasa

La leche, el queso y el yogurt le brindan calcio que ayuda a los huesos a mantenerse fuertes.

- Escoja leche, queso y yogurt bajos en grasa (1 por ciento, 0.5 por ciento o sin grasa) en vez de los altos en grasa (de 2 por ciento de grasa o enteros).
- Coma menos helado.
- Escoja leche baja en grasa o descremada (sin grasa) para su café.



Aviso: No tome leche ni coma quesos que no estén pasteurizados. Estos pueden causarle una infección llamada listeriosis.

Refrigerios saludables

Los refrigerios (como bocadillos, meriendas o snacks) son importantes entre las comidas para ayudar al cuerpo a mantener sus niveles adecuadas de energía. Un refrigerio no reemplaza una comida, nada más le ayuda a mantenerse satisfecha hasta la próxima comida del día. Aquí le damos algunas recomendaciones para algunos refrigerios saludables.

- Una fruta fresca con una rebanada de queso bajo en grasa.
- Un yogurt con avena.
- Un batido/licuado de fruta con leche baja en grasa o sin grasa.
- Galletas con mantequilla de maní.

Un manojo de almendras o cacahuates sin sal son un buen refrigerio.



Tome bebidas sin azúcar

Las bebidas azúcaradas tienen muchas calorías y estas pueden aumentar su peso rápidamente.

- Beba agua. Beba por lo menos 8 vasos de agua al día.
- Agréguele más sabor a su agua con limón o rodajas de naranja.
- Cuando haga jugos naturales en su casa, trate de poner menos azúcar cada vez que los hace hasta que su familia no pueda notar la diferencia.
- Si quiere beber soda, trate de beber sodas dietéticas y no beba más de 1 lata o botella al día.



Si bebe una soda o refresco todos los días por un año usted puede aumentar hasta 18 libras de peso. Cambie las sodas por el agua natural.

Prepare sus comidas en casa

Antes de ir al supermercado, haga una lista de lo que necesita comprar. Al escribir piense en las comidas que preparará en la semana y cómo incluirá más frutas y verduras.

- Compre solamente las cosas de la lista, usted ahorrará mucho dinero y tiempo.
- Cuando prepare comidas en casa, reduzca la cantidad de grasa, sal y azúcar que usa.
- Cuando prepare comidas asegúrese de incluir una porción de proteína (carne, frijoles o lentejas), granos integrales (arroz, fideos o tortillas), frutas y verduras.
- Trate de incluir frutas y verduras de diferentes colores en su plato.
- Siéntese a comer con toda la familia, esto ayuda a fortalecer la unión familiar.



Cuando prepare la cena, cocine más arroz y más pollo de lo normal. Al siguiente día, use el arroz y el pollo y combínelo con una verdura para variar el menú.

¡Fruta fresca es un postre saludable y dulce!

¡Escoja un día a la semana para disfrutar de su postre favorito!

Sea más activa cada día

Al aumentar su nivel de actividad física por lo menos 30 minutos al día le ayudará a tener más energía. También, le ayudará a:

- Dormir mejor
- Tonificar sus músculos
- Reducir estrés
- Controlar su peso



La actividad física no tiene que costar mucho dinero. Muchas de las actividades las puede hacer en casa o al aire libre. Aumente su actividad física un poco cada día.

- Baile Zumba™ o Salsa en la casa mientras está cocinando o limpiando.
- Use las escaleras cuando va al centro comercial, al subir a su apartamento o en su trabajo.
- Camine con alguien en el parque o su vecindario por las mañanas o las tardes.
- Lleve a sus hijos al parque y juegue con ellos.
- Mientras ve la televisión, marche mientras está parada, haga abdominales o flexiones de pecho.



¡Use su imaginación!

¡Haga ejercicios con alguien conocido!

¡Pida apoyo y consejos!

Tome una multivitamina todos los días

Tomar una multivitamina con 400 mcg de ácido fólico todos los días antes de embarazarse no sólo ayuda a prevenir los defectos del tubo neural como la espina bífida y la anencefalia, sino que también puede ayudar a prevenir el cáncer del colon y las enfermedades del corazón. La multivitamina es para todas las mujeres que están en la edad fértil.

Es importante para su salud tomar una multivitamina todos los días. ¡Empiece hoy mismo!



La obesidad y el embarazo



¿Le gustaría tener hijos algún día? Su peso corporal hoy puede afectar su embarazo y la salud de su bebé en el futuro.

Una mujer que tiene sobrepeso o es obesa antes de embarazarse puede desarrollar problemas tales como:

- Tener un parto prematuro
- Tener un bebé con algún defecto de nacimiento
- Tener complicaciones al momento del parto que ponen en riesgo su salud y la de su bebé
- Aumentar el riesgo que su bebe esté con sobrepeso cuando llegue a la niñez

¿Cuáles son sus metas a corto plazo?

Ahora escriba una meta a corto plazo.

¿Qué ropa tiene guardada en su closet que le gustaría volver a ponerse?

¿Cuándo le gustaría volver a ponérsela?

Utilice las páginas en la parte de atrás de este folleto y mantenga un registro de las comidas, ejercicios y hábitos alimenticios que está tratando de cambiar.

Cuando se le acaben las páginas, use su propia agenda, un cuadernillo o hágale copias a las páginas de atrás del folleto antes de que se le acaben. También puede ingresar a la página de internet para imprimir páginas en blanco (<http://espanol.everywomannc.com/mujer-madre-y-amiga>).

Encontrar un balance adecuado entre una alimentación saludable y una actividad física apropiada le beneficiará a usted y a su familia.

No es una tarea fácil, pero usted puede lograrlo.



Seguimiento de su progreso

Una o dos veces al mes, usted debe pesarse y evaluar si está más cerca de su peso deseado. Recuerde, bajar de peso es un proceso que toma tiempo. Para estar saludable, no debería bajar más de 1 a 2 libras cada semana.

Peso al comenzar: _____ **Fecha de hoy:** _____

Peso deseado: _____ **Fecha deseada:** _____

Fecha: Peso:	Fecha: Peso:

Control de alimentos y actividades

Fecha: _____

Escriba lo que comió y bebió hoy:

Desayuno: _____

Almuerzo: _____

Cena: _____

Refrigerios: _____

Bebidas: _____

¿Qué actividades físicas hizo hoy?	¿Por cuántos minutos?

¿Cómo se siente hoy? _____

¿Tomó su multivitamina hoy?

Sí No

Fecha: _____

Escriba lo que comió y bebió hoy:

Desayuno: _____

Almuerzo: _____

Cena: _____

Refrigerios: _____

Bebidas: _____

¿Qué actividades físicas hizo hoy?	¿Por cuántos minutos?

¿Cómo se siente hoy? _____

¿Tomó su multivitamina hoy?

Sí No

Control de alimentos y actividades

Fecha: _____

Escriba lo que comió y bebió hoy:

Desayuno: _____

Almuerzo: _____

Cena: _____

Refrigerios: _____

Bebidas: _____

¿Qué actividades físicas hizo hoy?	¿Por cuántos minutos?

¿Cómo se siente hoy? _____

¿Tomó su multivitamina hoy?

Sí No

Fecha: _____

Escriba lo que comió y bebió hoy:

Desayuno: _____

Almuerzo: _____

Cena: _____

Refrigerios: _____

Bebidas: _____

¿Qué actividades físicas hizo hoy?	¿Por cuántos minutos?

¿Cómo se siente hoy? _____

¿Tomó su multivitamina hoy?

Sí No

Control de alimentos y actividades

Fecha: _____

Escriba lo que comió y bebió hoy:

Desayuno: _____

Almuerzo: _____

Cena: _____

Refrigerios: _____

Bebidas: _____

¿Qué actividades físicas hizo hoy?	¿Por cuántos minutos?

¿Cómo se siente hoy? _____

¿Tomó su multivitamina hoy?

Si No

Fecha: _____

Escriba lo que comió y bebió hoy:

Desayuno: _____

Almuerzo: _____

Cena: _____

Refrigerios: _____

Bebidas: _____

¿Qué actividades físicas hizo hoy?	¿Por cuántos minutos?

¿Cómo se siente hoy? _____

¿Tomó su multivitamina hoy?

Si No

Recursos

La Campaña de Salud para Mujeres de March of Dimes de Carolina del Norte – <http://LatinaSanaNC.com>

Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): Información de salud para personas de todas las edades y para preparación de emergencias – <http://www.cdc.gov/spanish>

Mi plato: Información sobre alimentación y nutrición para todos – <http://www.choosemyplate.gov/espanol.html>

Pequeños Pasos/Small Step: Información sobre cómo hacer cambios pequeños para mantener hábitos saludables – http://smallstep.gov/esp/esp_index.html

¡A Moverse!: Información sobre cómo las familias y los niños pueden ser mas activos diariamente – <http://www.letsmove.gov/en-espanol>

¡Podemos!: Provee recursos sobre estrategias de la vida real para mantener un peso saludable y una vida más activa – 1-866-359-3226 o <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/espanol/index.htm>

Asociación Americana del Corazón: Información sobre la salud del corazón, la diabetes y el colesterol – http://es.heart.org/dheart/HEARTORG/Conditions/Answers-by-Heart-Fact-Sheets-Multi-language-Information_UCM_314158_Article.jsp

Contenido adaptado de Eat Smart Move More de Carolina del Norte, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte
División de Salud Pública
Sección de Salud de Mujeres y Niños
Rama de Salud de la Mujer
www.ncdhhs.gov 919-707-5700

Con apoyo parcial del proyecto HSMNC10862 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración de Recursos y Servicios de Salud, Oficina de Salud Materno Infantil. 86,000 copias de este documento público fueron impresas a un costo de \$15,523.00 por \$0.18 por copia (04/12).