

Cómo recuperar su peso después del embarazo

¡Felicidades por su bebé! Ahora estará pensando bajar el exceso de peso que subió durante el embarazo. Hagalo saludablemente.

NO haga dietas drásticas ni tome píldoras ni polvos dietéticos, ya que no son saludables y pueden hacerle daño.

Cada mujer baja de peso de manera diferente; bajar de ½ a 1 libra por la semana es un objetivo saludable. La pérdida de peso rápida, puede causarle irritabilidad o hacerla sentirse cansada. El peso que se pierde rapido, usualmente se vuelve a ganar y en muchos casos se gana un peso adicional.

La mejor forma de bajar de peso es seguir una dieta saludable y disfrutar de un estilo de vida activo.

Alimentación saludable

- Coma una variedad de alimentos de la pirámide alimenticia.
- Revise el tamaño de sus porciones: una porción de carne es del tamaño de una baraja. Una porción de arroz o de pasta es del tamaño de su puño.
- Coma 5 o más tipos de frutas y vegetales todos los días; elija alimentos con un alto contenido de fibra como el pan integral, cereales de salvado de trigo, y frutas y vegetales frescas.
- Tome leche descremada (sin grasas) y coma quesos bajos en grasa como el mozzarella, queso de bola y requesón.
- Coma carnes lisas, pescado, pollo, y frijoles y chícharos (arvejas).
- Coma menos mantequilla, mayonesa, aderezo de ensalada, queso crema, y alimentos fritos. Use productos sin grasa o bajos en grasa.
- Consuma menos dulces; guárdelos para ocasiones especiales.
- Tome de 6 a 8 vasos de agua diario.



Manténgase activa

La actividad física le puede ayudar a eliminar las grasas y tonificar los músculos. También le puede ayudar a reducir el estrés. Consulte a su médico antes de comenzar cualquier plan de ejercicios.

Empiece lentamente y aumente la actividad gradualmente; lleve un diario de sus actividades y anime a su familia a que la acompañen en el ejercicio. Comience con actividades sencillas como lo son:

Caminar	Natación
Bicicleta	Jardinería
Bailar	Ejercicios de piso



Más consejos prácticos para ayudarle a bajar de peso

- ⊗ Comience el día con el desayuno.
- ⊗ Escuche las señales de su cuerpo; coma cuando tenga hambre y deje de comer cuando esté satisfecho.
- ⊗ Tome bocados pequeños y coma L-E-N-T-A-M-E-N-T-E.
- ⊗ Si tiene hambre entre comidas, tome un bocadillo bajo en calorías, como:
 - < Frutas o vegetales
 - < Palomitas de maíz
 - < Pretzels
 - < Yogurt sin grasa o bajo en grasa
- ⊗ Evite leer o ver la televisión cuando coma.
- ⊗ Evite comer cuando esté aburrida o frustrada.
- ⊗ Escriba lo que come diariamente; fíjese qué come y cuánto come y qué puede cambiar.
- ⊗ Tome agua, té helado o refresco de dieta en vez del refresco normal.

***Siéntase bien con su persona.
Acepte quién usted es y cómo usted luce.
¡La gente saludable vienen en diversas formas y tallas!***

Para una buena salud, yo haré: _____

