

Guía de información adicional

Remember, this is a supplemental guide intended to provide the facilitator with background information and to help redirect misinformation. This guide is not intended to be a script.

COMER POR DOS

Resources: “Eating for You and a Healthy Baby, Too” Stock #13-197 (Spanish 13-197A), “Putting on Weight with Healthy Foods Makes Taking it Off a Lot Easier” Stock # 13-06-12899 (Spanish 13-06-12899A)

Optional Teaching Aids: Food models or pictures to demonstrate portion sizes and/or foods high in nutrients, water bottle.

Questions:

A menudo la gente dice que se necesita "comer por dos" durante el embarazo. ¿Cuánto alimento adicional realmente se necesita?

La mayoría de las mujeres solo necesitan cerca de 340 a 450 calorías adicionales por día durante el 2.º y 3.º trimestres. Esto equivale a uno o dos bocadillos saludables adicionales durante el día (como un sándwich de pavo y un vaso de leche) pero ¡no raciones dobles!

¿Qué nutrientes son los más importantes durante el embarazo, y por qué son tan importantes?

- a. *El ácido fólico:* una vitamina que ayuda a prevenir defectos del tubo neural del cerebro y la espina dorsal del bebé. Es importante obtener suficiente ácido fólico durante las primeras semanas del embarazo para prevenir defectos del tubo neural. Muchas mujeres no saben que están embarazadas las primeras semanas, y por eso es importante que todas las mujeres en edad fértil consuman suficiente ácido fólico.
- b. *Hierro:* un mineral que ayuda a llevar oxígeno a la sangre de la mamá y del bebé.
- c. *Calcio:* un mineral que ayuda a desarrollar los huesos y dientes.
- d. *Proteínas:* un nutriente que ayuda al bebé a desarrollar músculos sanos.
- e. *Agua:* esencial para la salud y reduce algunos problemas comunes como el estreñimiento.

¿Qué alimentos se pueden comer para obtener suficiente cantidad de estos importantes nutrientes?

En general, ¡los alimentos de WIC son una gran fuente de muchos de estos nutrientes!

- *Ácido fólico*: cereales de WIC, granos enriquecidos, como arroz o pasta, frijoles, jugo de naranja.
- *Hierro*: carne de res, pollo, frijoles, tofu, cereales fortificados.
- *Calcio*: leche, yogur, queso, tofu, verduras de hoja verde oscuro.
- *Proteínas*: pollo, pavo, pescado, carne, huevos, frijoles, productos lácteos, tofu.

Optional Activity: Display a variety of food models/photos. Have participants select which foods are good sources of the four nutrients discussed.

AUMENTO DE PESO

Resources: “Putting on Weight with Healthy Foods Makes Taking it Off a Lot Easier” Stock # 13-06-12899 (Spanish 13-06-12899A), “To the Pregnant Woman... Gaining Too Much Weight” Stock # 13-77 (bilingual), “To The Pregnant Woman...Not Gaining Enough Weight” Stock # 13-78 (bilingual)

Optional Teaching Aids: Common items to represent pregnancy weight gain distribution.

Questions:

¿Cómo se sentirían si aumentaran demasiado (o muy poco) peso durante el embarazo?

Permita que los participantes platicuen sobre sus sentimientos y cuenten cualquier historia personal relacionada con el embarazo y aumento de peso. Resuelva cualquier inquietud que surja.

¿Por qué es importante aumentar el peso adecuado durante el embarazo? ¿Cuánto peso creen que deben aumentar?

Aumentar una cantidad de peso sana durante el embarazo les ayuda a ustedes y al bebé. Al comer alimentos nutritivos y aumentar la cantidad de peso adecuada, pueden ayudar al bebé a tener el mejor comienzo posible. Aumentar la cantidad de peso adecuada les ayuda a tener un parto más sano y a recuperar su peso anterior más pronto. Sus bebés dependen de usted para crecer. Durante el embarazo no es el momento de hacer dieta ni perder peso.

La cantidad de peso que aumentan durante el embarazo es diferente para cada mujer. Su peso antes del embarazo, el número de bebés que tengan y cualquier padecimiento médico especial que sufran quizás afecten la cantidad de peso que aumentan. El doctor es la mejor persona a quien preguntar acerca de cuánto peso pueden aumentar sanamente durante el embarazo.

Una mujer con peso *normal* antes del embarazo puede anticipar aumentar unas 25 a 35 libras. Las mujeres con peso más bajo o las que van a tener gemelos o trillizos quizás

necesiten aumentar más. Las mujeres con exceso de peso quizás necesiten aumentar menos. Consulte con su doctor para saber cuál es el peso sano para usted.

¿Dónde se acumula el peso? ¿Solo en el bebé?

El bebé quizás pese 7 u 8 libras; el resto del peso se distribuye en todo el cuerpo de la mamá. La mayor parte del aumento de peso se debe a los nutrientes y a los órganos como los senos, la matriz y la placenta, y son importantes para tener un bebé sano. La sangre y otros líquidos corporales también aumentan a medida que crece el bebé.

Optional Activity: Use common items, like food models, canned goods, or weights, to represent how much weight is gained during pregnancy. Items can represent the various parts of the body where weight is distributed. Make it interactive by having participants guess weight amounts and/or combine items they think correctly match how much each part weighs Use information below as a guide.

Aumento de peso durante el embarazo

bebé	7 ½ libras
placenta	1 ½ libras
útero	2 libras
líquido amniótico	2 libras
tejido del seno	2 libras
sangre	4 libras
líquidos corporales	4 libras
depósitos de grasa materna	<u>7 libras</u>
Total: 30 libras	

Note: Information adapted from “*About Pregnancy Weight Gain*” by the American Pregnancy Association, 2007.

COMIDAS Y BOCADILLOS SALUDABLES

Resources: “Your Guide to WIC Foods” with recipes Stock# 13-06-13178 (Spanish 13178A)

Optional Teaching Aids: Food models or photos of healthy and unhealthy foods, Tupperware or foil pans for freezing healthy homemade mini-meals.

Questions:

¿Qué consejos tienen para comer saludablemente durante el embarazo?

Coman comidas balanceadas con alimentos de todos los grupos alimenticios; coman comidas pequeñas y frecuentes y bastantes frutas, verduras y granos integrales; limiten la comida rápida, la comida chatarra, las golosinas, los refrescos gaseosos y los refrescos azucarados; y tomen bastante agua.

¿Cuáles son algunas ideas de comidas saludables? ¿Cuáles son algunas de sus favoritas?

Prueben ideas de comidas saludables de los folletos de WIC, o de www.texaswic.org. Las comidas que se preparan en solo una olla, como chili, sofritos o arroz integral con pollo son buenas opciones. Preparen cantidades grandes y congelen porciones para después cuando estén cansadas. Escojan comidas y recetas que tengan verduras y frutas, proteínas magras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa.

¿Cuáles son algunas ideas de bocadillos saludables? ¿Cómo puede ayudarle a sentirse mejor comer bocadillos saludables?

Prueben yogur, frutas y verduras frescas, queso, galletas saladas de grano integral, barras de granola y nueces. Combinen las proteínas con granos integrales para mantenerse llenas más tiempo. Tengan opciones saludables en la despensa, la oficina o el carro para no tener la tentación de comer comida rápida ni alimentos de la máquina dispensadora. Los bocadillos saludables pueden ayudar a aumentar la energía y a evitar que coman demasiado durante las comidas.

Optional Activity: Display both healthy and unhealthy meals/snacks with photos or food models. Discuss with participants whether the food is healthy or unhealthy.

Describan lo que comen en un día normal. Nombren una cosa que quieren mejorar sobre su alimentación durante el embarazo.

MALESTARES

Resources: “Pregnancy Problems Pamphlet – How to Have a More Comfortable Pregnancy” Stock# 13-172 (bilingual)

Optional Teaching Aids: Food models of fruits & vegetables or whole grains, crackers or dry cereal, water bottle, chocolate, peppermints.

Questions:

Describan algunos malestares que han tenido o saben que son comunes durante el embarazo.

Náuseas, vómitos, náuseas matutinas, acidez, estreñimiento

¿Cuáles son algunos consejos para sentirse mejor si tienen estos malestares?

Náuseas, vómitos, náuseas matutinas: Coman frecuentemente porciones pequeñas de comida para evitar tener el estómago vacío. Tengan a mano galletas saladas o cereales secos para comer cuando se despierten, y descansen en la cama por un rato. Respiren

bastante aire fresco. Eviten alimentos con olores fuertes, así como comidas fritas o muy condimentadas y bebidas con cafeína.

Acidez: Coman comidas y bocadillos pequeños, bajos en grasa, y no coman en exceso. Usen ropa holgada alrededor de la cintura. No se inclinen ni acuesten durante 1 o 2 horas después de comer. Eviten refrescos gaseosos y otras bebidas con cafeína, menta, chocolate, productos de tomate, como salsa de espaguetis, y alimentos fritos o picosos.

Estreñimiento: Tomen entre 8 y 10 vasos de agua al día. Traten de tomar entre 4 y 6 onzas de jugo de ciruelas pasas, manzana o pera. Coman bastantes frutas, verduras, frijoles y granos integrales, como arroz integral, pan integral y cereales con alto contenido de fibra. Traten de caminar 20 a 30 minutos al día, con la aprobación del doctor.

¿Qué consejos les darían a otras mujeres que tengan estos malestares?

Optional Activity: Display crackers, peppermints, dry cereal, fruits, vegetables and water (can be real or photos/food models). Allow participants to select which food item provides them relief from their discomforts.

LACTANCIA MATERNA

Resources: “Thinking about Baby, Think about Breastfeeding” Stock# 13-14 (bilingual), “Making the Right Amount of Milk” Stock# 13-06-12038 (Spanish 13-06-12038A), “The Hospital Experience: What to Expect and How to Make it Memorable” Stock # 13-06-13120 (Spanish 13-06-13120A)

Optional Teaching Aids: “To Baby With Love/The Comfortable Latch” DVD Stock # DV0057

Questions:

¿Qué opinan de la lactancia materna? O, ¿Qué saben sobre la lactancia materna?
(can be good/bad)

Aquí, las respuestas de las participantes pueden variar. Acepte comentarios sin juzgar y use cualquier respuesta como transición para la conversación. Por ejemplo, **“Oí que mencionó que es doloroso amamantar. ¿Me puede platicar más acerca de eso?”**

¿Alguna de ustedes ha amamantado? ¿Qué pueden contar acerca de sus experiencias? ¿Qué consejo le darían a una mamá que está pensando en amamantar por primera vez?

Si ninguna de las participantes ha amamantado, sáltese esta pregunta.

¿Cuáles son algunas razones por las cuales quizás decidan NO amamantar a su bebé (obstáculos)?

Posibles respuestas: regresar al trabajo o la escuela, temor de no producir suficiente leche, pena, temor del dolor, falta de apoyo de la familia, no estar segura de cómo amamantar, inquietud acerca de la dieta o nutrición, estilo de vida ocupado, etc.

Resuelva las preocupaciones y aliente a los miembros del grupo a apoyarse y a dar sus opiniones. Por ejemplo: si una mamá dice que le preocupa regresar a trabajar, usted le puede contestar “Esa es una preocupación que tienen muchas mamás. ¿Puede alguien contar su experiencia con esto?”

**¿Cuáles son algunas razones por las cuales las mamás deciden amamantar?
¿Qué tipos de beneficios ofrece la lactancia materna para la mamá y el bebé?**

Ideas: Ahorra tiempo y dinero, no hay que comprar biberones, chupones, tapitas ni fórmula para bebés, no hay que preparar biberones, la leche materna está siempre disponible y siempre a la temperatura adecuada. La lactancia materna tiene efectos protectores tanto para la mamá como para el bebé:

- Para bebés, la leche materna reduce el riesgo de enfermedades comunes durante el primer año de vida (como infecciones del oído, diarrea y enfermedades respiratorias). La leche materna tiene ingredientes protectores que ayudan al bebé a desarrollar un sistema inmunológico fuerte. Los niños que se alimentan con leche materna son menos propensos a la diabetes y al asma o a sufrir de sobrepeso u obesidad cuando sean adultos.
- Amamantar ayuda a las mamás a bajar de peso después del parto, y reduce el riesgo de cáncer, artritis reumatoide y diabetes.

La leche materna está hecha para los seres humanos; es el alimento ideal para un bebé. La leche materna es fácil de digerir para el bebé y cambia a medida que crece para así darle exactamente lo que necesita. Además, al amamantar, la mamá y el bebé crean un lazo muy especial.

Para los padres interesados en más información acerca de la lactancia materna, ofrezca hacer una cita con una madre consejera.

Optional Activity: Who can feed their baby faster? The purpose of this activity is to show that breastfeeding is easier and faster than formula feeding. Select 2 volunteers for this activity, 1 participant will pretend to formula feed and the other will pretend to breastfeed. Using only hand gestures, have participants act out how they would feed their baby and race to finish first. Have the audience call out each step or remind each participant if they forget any steps! Dolls and other props can be used for this activity. Bottles and/or formula mock-ups can also be used, but must be stored out of sight when not in use.

MANTENERSE ACTIVA

Resources: “Putting on Weight with Healthy Foods Makes Taking it Off a Lot Easier” Stock # 13-06-12899 (Spanish 13-06-12899A); Get Your Groove on Mama” DVD Stock# DV0421

Optional Teaching Aids: Map of local parks and trails, tennis shoes, water bottle, Get Your Groove on Mama DVD to show examples of postpartum exercise.

Questions:

¿Cómo puede ayudarles durante el embarazo mantenerse físicamente activas?

Permanecer activas puede ayudar a las mamás a sentirse mejor y con más energía, a tener menos estrés y facilita el parto. Las mamás que hacen ejercicio encuentran que es más fácil perder peso después del nacimiento del bebé. Otras ideas: Ayuda con la depresión posparto leve, a dormir mejor, a reducir riesgos de problemas del embarazo, como hipertensión y diabetes gestacional y a sentir menos dolores relacionados con el embarazo.

¿Qué cosas pueden hacer para mantenerse activas durante el embarazo? ¿Cómo se sienten cuando hacen estas actividades?

Caminar, nadar, pedalear en una bicicleta estacionaria, estirarse levemente, hacer yoga y jugar con niños son todas buenas actividades de bajo impacto que las mamás pueden hacer. Las mujeres que hicieron actividad física periódicamente antes del embarazo posiblemente puedan continuar algunos de sus ejercicios. El cuerpo de cada mujer es diferente, por eso recuerden consultar con su doctor acerca de qué tipo de actividades son seguras para usted y el bebé. Recuerden: hay que mantenerse refrescadas, tomar suficiente agua y no esforzarse demasiado.

Deje que las participantes comenten sus ideas sobre la actividad.

Optional Activity: Have participants draw a map of community parks and trails that they like to go to. Share maps with the class and encourage parents to meet together for walks or playtime with children.

¿Qué tan pronto después del parto pueden empezar a hacer ejercicio?

Muchas mamás se preocupan acerca del peso que han aumentado durante el embarazo y quieren hacer ejercicio después del parto. Sigán las recomendaciones del doctor. Cada mujer es diferente, y tomará tiempo volver a las rutinas normales de ejercicio. La mayoría de las mujeres pueden empezar a caminar y hacer quehaceres domésticos livianos dentro de las primeras semanas. Si su doctor les dice que pueden hacer ejercicio, empiecen con solo la mitad de la rutina normal y traten de no hacer

demasiado. Concéntrense en su recuperación y en formar lazos afectivos con su bebé poco después del parto.

CAFEÍNA, ALCOHOL Y TABACO

Resources: “Smoking, Your Baby, and You” Stock #13-06-12263 (Spanish 13-06-12263A), “Drinking and Your Pregnancy” Stock # 13-06-13276 (Spanish 13-06-13276A)

Optional Teaching Aids: 3 coffee cups, glass or disposable, in varying sizes. At least 1 cup should be a 12 ounce cup.

Questions:

¿Qué productos contienen cafeína? ¿Cuánta cafeína se puede consumir sin peligro durante el embarazo?

La cafeína está en las bebidas como el café, el té, los refrescos gaseosos y las bebidas energéticas. La cafeína también está en el chocolate, pero en cantidades más pequeñas que en las bebidas cafeinadas.

Una cantidad moderada de cafeína durante el embarazo está bien, pero entre menos, mejor. Muchas mujeres eligen evitarla del todo por los posibles riesgos. La cafeína afecta la presión arterial y el ritmo cardíaco, tanto de la mamá como del bebé, y podría aumentar el riesgo de sufrir un aborto.

Usualmente está bien tomar de vez en cuando una taza de café regular, té o una lata de refresco gaseoso, pero procuren limitar estas bebidas. Muchos expertos recomiendan que las mujeres embarazadas no tomen más de 200 mg de cafeína al día, pero hablen con el doctor para que les dé recomendaciones específicas. Una taza de 12 onzas de café regular colado tiene alrededor de 200 mg de cafeína. Revisen las etiquetas de las bebidas si no están seguras, y *siempre* consulten con el doctor antes de tomar té de hierbas. Las bebidas descafeinadas, el agua, la leche o el jugo son mejores opciones.

Optional Activity: Display three different cup sizes and ask participants to select the cup that they think is equal to 12 ounces. Mention how beverage sizes are often super-sized and pregnant women should drink no more than the 12 ounce size of regular brewed coffee per day. Less than this (or none at all) is even better.

¿Qué podría suceder si toman alcohol durante el embarazo?

No se recomienda tomar alcohol durante el embarazo, pues puede causar serios daños al bebé, como retraso mental, problemas de aprendizaje, emocionales o de la conducta, y defectos del corazón, la cara u otros órganos. Tomar durante el embarazo también aumenta el riesgo de tener un aborto o parto prematuro. Algunas mujeres creen que tomar una cantidad pequeña de alcohol está bien, pero no se ha demostrado que el

alcohol, en ninguna cantidad, sea seguro para usted ni el bebé. Muchas mujeres dejan de tomar después de saber que están embarazadas, pero no siempre es fácil dejar la bebida. Si alguna de ustedes todavía toma alcohol durante el embarazo, puede pedir ayuda en:

- Alcoholics Anonymous (AA) at (1-888-425-2666) Check your local phone book for listings in your area or go to <http://www.aa.org>
- National Council on Alcoholism and Drug Dependence hotline at (1-800-622-2255) or visit www.ncadd.org
- Outreach, Screen and Assessment, and Referral Centers at 1-877-9-NO DRUG (1-877-966-3784)

¿Y fumar? ¿Qué podría suceder si fuman durante el embarazo?

No se recomienda fumar durante el embarazo, y deben tratar de reducir el número de cigarrillos que fuman o dejar de fumar del todo. Fumar restringe el flujo de sangre y oxígeno al cerebro del bebé, lo cual puede disminuir el crecimiento y desarrollo. Fumar también aumenta el riesgo de que el bebé nazca muerto o que sufra síndrome de muerte súbita infantil. Cuando estén cerca de otras personas que fuman, ustedes y sus bebés aún corren riesgo. Si es posible, traten de evitar el humo de segunda mano.

Muchas mujeres dejan de fumar después de saber que están embarazadas, pero no siempre es fácil dejar el cigarrillo. Si alguna de ustedes o alguien conocido fuma y quiere ayuda para dejar de hacerlo, llame a la Línea de Ayuda al 1-877-937-7848 (1-877-YES-QUIT).

El mensaje clave acerca de *cualquier* sustancia de posible riesgo es que todo lo que introduzcan en su cuerpo también entra al cuerpo del bebé. Por eso, el alcohol, los cigarrillos, las drogas y el abuso de medicamentos con receta no se recomiendan en ningún momento del embarazo. Una mamá que use sustancias de posible riesgo no es mala mamá, pero de ser posible, debe tratar de dejar la sustancia. *Ofrezca apoyo a las participantes que soliciten información adicional. Hay folletos disponibles.*

Nunca es fácil dejar un hábito. Es importante recibir el apoyo de su familia y amigos. ¿Han oído acerca de algunos consejos que funcionen? ¿Cómo se sintieron después de dejar el hábito (o después de que alguien cercano lo dejara)?

Allow participants to share their experiences and advice. They do not have to give details on who quit or what substance they quit. We want participants to feel comfortable sharing advice and gaining support.

ATENCIÓN PRENATAL

Resources: “Eating for You and a Healthy Baby, Too” Stock #13-197 (Spanish 13-197A)

Optional Teaching Aids: Calendar, prenatal vitamins, toothbrush to demonstrate some of the items that are important for prenatal care. Note cards and pens for optional activity.

Questions:

¿Qué significa buena atención prenatal? ¿Qué consejos quisieran compartir acerca de cómo cuidarse durante el embarazo?

La buena atención prenatal empieza con ir al doctor tan pronto sepan que están embarazadas. Acudan a todas las citas del doctor y de la clínica, sigan las recomendaciones del doctor, tomen vitaminas prenatales y vayan al dentista. Asegúrense de hablar con su doctor acerca de cualquier pregunta o preocupación que tengan, porque cada embarazo es diferente. Las mujeres que reciben buena atención prenatal tienen más probabilidad de tener bebés sanos y menos problemas durante el trabajo de parto y el parto. Incluyan lo más que puedan en su atención prenatal a la persona que les brinda apoyo.

Consejos: Lleven un calendario de citas. Pidan ayuda a los familiares o amigos cuando la necesiten. Acuérdense de que están ayudando al bebé a tener la mejor salud posible.

¿Cómo se sentirían si el bebé naciera temprano?

Allow participants to share feelings about early delivery and any personal experiences they may have.

¿Qué significa a término? ¿Por qué queremos llevar un bebé a término?

Aunque los bebés se consideran a término a las 37 semanas de gestación, es mejor no dar a luz antes de las 39 semanas si no es médicamente necesario. Esperar hasta las 39 semanas permite que los órganos del bebé se desarrollen completamente y reduce el riesgo de complicaciones. Por ejemplo, el cerebro del bebé crece mucho durante las últimas semanas del embarazo. Los pulmones del bebé también se terminan de desarrollar por estas fechas. Los bebés que nacen antes de las 39 semanas son más propensos a tener problemas de respiración o de alimentación que los que nacen después de las 39 semanas.

Vale la pena llegar hasta las 39 semanas, por eso traten de evitar un parto inducido prematuramente a menos que su doctor diga que hay una razón médica para hacerlo. Siempre hablen con el doctor acerca de lo que sea mejor en su situación.

Optional Activity: Pass out note cards and pens to participants and ask each to write down one wish they have for their baby. Encourage participants to display their wish in a place that they can see often.

TIEMPO PARA LA MAMÁ

Resources: “Healthy Moms for Healthy Babies” Stock# 13-66 (Spanish 13-66A)

Optional Teaching Aids: Pictures of items that Moms may use to relax and stay healthy: tennis shoes, bath, music player, pillow, or other relevant items. Clip of soothing music to use for optional activity.

Questions:

Todos necesitamos el descanso y la relajación para mantenernos sanos. ¿Qué hacen con regularidad para cuidarse?

Deje que las participantes expresen sus ideas. Algunas de las respuestas pueden ser: caminar, escuchar música, hacer estiramientos leves o yoga, hablar con amigos, tomarse un baño.

Nombren un hábito sano que hayan practicado durante el embarazo.

Algunos ejemplos de hábitos saludables son: tomar más agua, comer bocadillos de frutas o verduras frescas, cocinar comidas saludables en casa, etc.

¿Cuáles son algunas maneras de ayudarles a descansar después de que llegue el bebé?

Es importante descansar después de que el bebé nazca, aunque esto puede ser difícil para los nuevos padres. Algunas cosas que pueden ayudarles a descansar después del nacimiento del bebé son: dormir cuando duerma el bebé, limitar el número de visitas, saltarse algunos quehaceres de la casa que pueden esperar y pedirles a familiares y amigos que ayuden con quehaceres y la cocina.

¿Qué consejos pueden compartir las que ya tienen niños acerca de cómo adaptarse durante las primeras semanas después del nacimiento del bebé?

Allow participants to share their postpartum experiences.

Optional Activity: Practice “Mommy Time” with participants by using relaxing music and silence. Play a clip of soothing music and encourage participants to take a moment to close their eyes, relax and breathe deeply for a few minutes. Moms can practice relaxation and rest at home before and after baby is born.

SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

Resources: “Food Safety at Home” Stock# 13-20 (Spanish 13-20A), “Food Safety Guidelines for Women” Stock# 13-06-12145 (Spanish 13-06-12145A)

Optional Teaching Aids: Food thermometers, food models or photographs showing safe and unsafe foods, colored cutting boards to indicate how foods should be chopped on separate cutting boards.

Questions:

Algunos alimentos pueden ser peligrosos para las mujeres embarazadas. ¿Cuáles son algunos alimentos que deben evitar las mujeres embarazadas?

Hay varios alimentos que pueden causar enfermedades en las mujeres embarazadas. Por ejemplo: quesos sin pasteurizar, quesos mexicanos como el queso blanco o queso fresco, quesos suaves tipo feta, brie y camembert, bebidas sin pasteurizar, como leche o jugos crudos, patés de carne, carnes o huevos crudos o poco cocidos y salchichas o carnes frías (a menos que se calienten hasta que estén humeantes).

¿Es el pescado un alimento seguro? Si es así, ¿qué cantidad pueden comer? ¿Qué tipos de pescado no son seguros?

El pescado tiene muchos beneficios para la salud, y las mujeres embarazadas pueden continuar comiendo la mayoría de los pescados. Es importante saber que todos los pescados tienen cierta cantidad de mercurio. Hay límites en la cantidad de pescado que las mujeres embarazadas deberían comer porque mucho mercurio puede hacerle daño al bebé. Pueden comer hasta 12 onzas (cerca de 2 a 3 comidas) por semana de pescado bajo en mercurio. Ejemplos de pescado bajo en mercurio son: camarón, atún enlatado "light", salmón, abadejo y bagre. La albacora y el atún fresco contienen más mercurio que el atún enlatado "light", por eso limiten el consumo a no más de 6 onzas por semana. Se debe evitar el tiburón, pez espada, rey caballa y blanquillo porque tienen niveles muy altos de mercurio. Las mujeres embarazadas deben evitar el pescado crudo, como el sushi, debido al riesgo de bacterias y a los altos niveles de mercurio.

Debido a que el sistema inmunológico naturalmente se debilita durante el embarazo, las mujeres embarazadas tienen un mayor riesgo de adquirir enfermedades transmitidas por alimentos. Por esto es tan importante practicar la buena higiene y el manejo seguro de los alimentos. ¿Cuáles son algunas maneras de mantener los alimentos seguros en la casa? ¿Cómo mantienen los alimentos seguros cuando cocinan?

Los 4 principios del manejo seguro de los alimentos son: Limpiar, Separar, Cocinar, Enfriar.

- *Limpiar:* Lávense a menudo las manos, cubiertas de la cocina y tablas para cortar. Laven las frutas y verduras antes de comerlas. Usen toallas de papel o trapos limpios para limpiar la cocina.
- *Separar:* Guarden las carnes crudas separadas de los alimentos ya preparados y asegúrense de usar diferentes utensilios y tablas para cortar cuando manejen la carne cruda.
- *Cocinar:* Cocinen los alimentos completamente para matar cualquier bacteria, revisen la temperatura con un termómetro para alimentos y recalienten los alimentos adecuadamente.
- *Enfriar:* Refrigeren las sobras dentro de 2 horas de haberlas cocinado, mantengan los alimentos fríos en un refrigerador a menos de 40 grados Fahrenheit y los alimentos congelados en un congelador a 0 grados Fahrenheit o menos.

Procuren que los alimentos calientes se mantengan calientes y los fríos se mantengan fríos, especialmente cuando lleven el almuerzo al trabajo o a la escuela. Un paquete de hielo puede ayudar a mantener los alimentos seguros cuando esté fuera de casa. Nunca descongelen la carne en las cubiertas de la cocina. Descongelen las carnes en el refrigerador.

También es importante leer las fechas de vencimiento de los alimentos y tirar cualquier alimento vencido o descompuesto.

Las mujeres embarazadas que tienen gatos deben evitar cambiar la arena higiénica. Las heces del gato tienen un parásito que causa toxoplasmosis, una infección peligrosa para mujeres embarazadas que puede causar síntomas y enfermedades parecidas a la gripa. Traten de conseguir que otra persona cambie la arena higiénica del gato.

Optional Activity: Hold up photos or food models of safe and unsafe foods for pregnant women. Allow participants to select which foods are safe during pregnancy.