

Instrucciones Especiales Para _____

Par La Mujer Embarazada Que No Aumenta Suficiente Peso



Comiendo alimentos altos en calorías le puede ayudar aumentar de peso para tener un bebé saludable. Trate de comer 3 o más comidas todos los días con antojitos entre las comidas.

Algunos Antojitos Nutritivos - Escoja Las Que Le Gustan

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Queso y Galletas de Sal | <input type="checkbox"/> Ensalada de Fruta |
| <input type="checkbox"/> Ensalada de Atún | <input type="checkbox"/> Leche y Batido de Leche |
| <input type="checkbox"/> Nachos con Frijoles | <input type="checkbox"/> Sandwich de Crema de Cacahuete |
| <input type="checkbox"/> Pudín | <input type="checkbox"/> Pasas y Frutas Secas |
| <input type="checkbox"/> Yogurt | <input type="checkbox"/> Huevos Hervidos |
| <input type="checkbox"/> Jugo de Fruta | <input type="checkbox"/> Galletas "Graham" |

Otros Consejos Para Aumentar Peso. Escoja Los Que Quiere Tratar.

- Coma una variedad de alimentos - frutas, vegetales, leche y queso, carnes, pan y cereal.
- Ponga queso en fideo, arroz, vegetales, huevos revueltos y otros alimentos.
- Prepare cereales calientes, papas majadas, y sopas de crema con leche en lugar de agua.
- Ponga huevos hervidos y queso rallado en ensaladas, cacerolas y sopas.
- Ponga crema de cacahuete en "pancakes", frutas, tostadas, y galletas de sal.
- No use muchos refrescos y alimentos "bajos en calorías."

Otras formas saludables para añadir calorías son:

- _____
- _____

Durante el embarazo no es tiempo para dieta. Si hace mucho ejercicio o está parada todo el día, saque tiempo cada día para descansar. Trate de dormir suficiente.

Para Su Próxima Visita Trate De Ganar _____ Libras