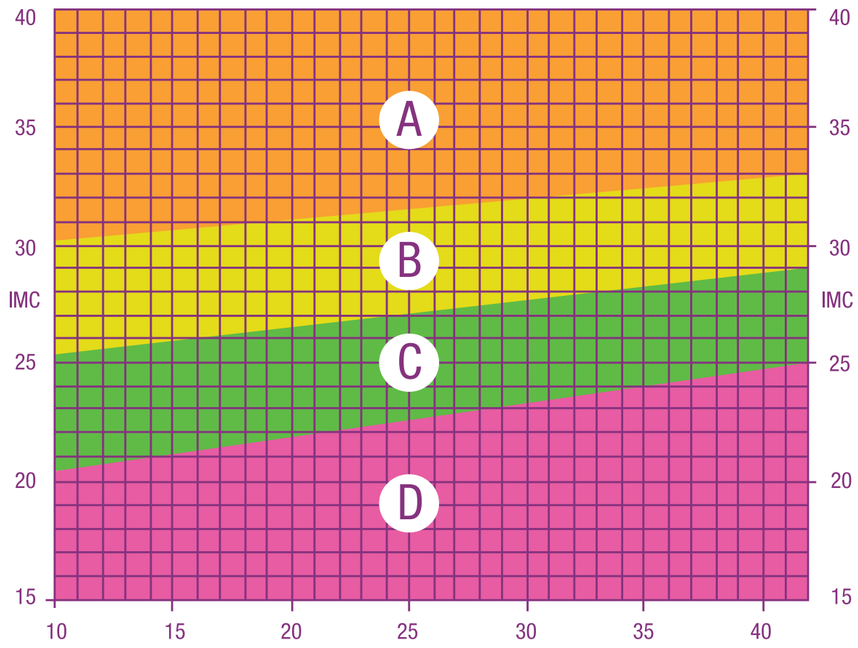


A **Obesidad para edad gestacional**

B **Sobrepeso para edad gestacional**

C **IMC adecuado para edad gestacional**

D **Bajo peso para edad gestacional**



Mi Compromiso Saludable

Yo _____ me comprometo a cuidar de mí y de mi bebé _____en este periodo tan especial para nuestras vidas y espero que con mis cuidados, nazca saludable y hermoso; para eso, pondré especial atención en mi alimentación procurando cada día consumir alimentos de calidad, es decir, aquellos que me alimenten realmente y no sólo me den la sensación llenura.

Por lo anterior, trataré de seguir las recomendaciones que me dan en el control prenatal, con respecto al consumo de frutas y verduras, mi plato será variado.

Me cuidare por mí y por mi familia, además hago el compromiso de amamantar a libre demanda a _____ porque es el mayor acto de amor que pueda darle, pues mi leche materna le garantizará un buen desarrollo creciendo sano y feliz.

Nombre

Teléfono

Grupo Sanguineo

Alergias

Sufro de

En caso de urgencias llamar a

Mi EPS o Entidad Aseguradora es

Salud Centro
Red de Salud del Centro E.S.E.

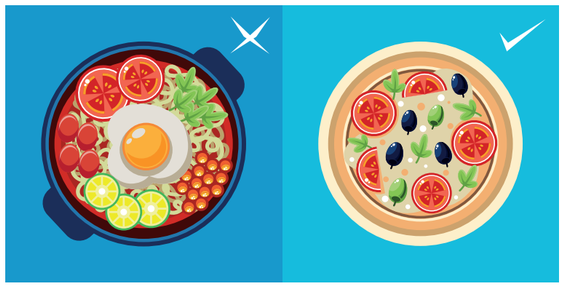
ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

Tips para la alimentación ideal de las *gestantes*

Debes tener en cuenta que comer bien no significa comer por dos, sino alimentarse dos veces mejor.

En una embarazada con estado nutricional normal, durante el primer trimestre se debe agragar una porción más de lácteos y frutas con relación a la dieta de una mujer no embarazada.

Durante el segundo y tercer trimestre el incremento de energía es menor de un 10% y (comer por dos) determina un aumento innecesario de peso.



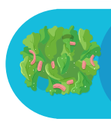
El cambio en la dieta debe por lo tanto ser más calidad, que en la cantidad

La dieta debe ser variada y equilibrada

Rica principalmente en acido fólico, hierro y calcio, ya que son de vital importancia para el desarrollo del bebé:



Alimentos ricos en calcio
Leche (animal y vegetal), queso, yogurt



Alimentos ricos en hierro
vísceras, espinaca, carne rojas, lenteja, frijoles



Alimentos ricos en acido folico
verduras de color verde oscuro, papaya, brócoli, espinaca

Alimentos prohibidos



Agua NO potable | Alcohol | Bebidas Energizantes | Verduras mal Lavadas | Carnes/pescados crudos

Salud Centro
Red de Salud del Centro E.S.E.

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

Carpeta educativa de alimentación saludable para la gestante



En-torno *a tus primeros pasos*

Salud Centro
Red de Salud del Centro E.S.E.

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA