

# Controlando tu peso antes de quedar embarazada

## previene riesgos durante la maternidad

El llevar una alimentación saludable para controlar el peso es una decisión que comienza antes de planificar un embarazo. Las mujeres con un índice de masa corporal superior a 25, presentan un mayor riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo como: diabetes gestacional, hipertensión, preeclampsia o parto prematuro, entre otras.



### Sigue estas recomendaciones:

- Inicia una rutina de ejercicios de 30 minutos diarios de 3 a 6 meses antes de la concepción y mantén el hábito luego del embarazo.
- Consume los cinco grupos de alimentos (frutas, vegetales, cereales y viandas, carnes y leche). Evita azúcares simples como refrescos, maltas, flanes y bizcochos.
- Descarta embutidos tales como "hot-dogs", jamonilla, salami, mortadela, salchichón; además de alimentos fritos.
- Consume pescados o suplementos de ácidos omega-3 para favorecer la función neuronal y visual del bebé.
- Ingiere 400 mg de ácido fólico, al menos, tres meses antes y durante el embarazo.
- Consulta a una nutricionista para que pueda brindarte el mejor plan alimentario según tus necesidades.

**Humana**®

Preparado por: Wellness and Quality Department

**Humana**Health  
en tu empresa

PRHK6JRSP

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance de Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans de Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. (Humana) cumple con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discrimina por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, identidad de género o religión. **English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY:711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). **繁體中文 (Chinese):** 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-314-3121 (TTY: 711).