

¡Bienvenidas!



BUILDING A #STRONGIOWA



Feeding people



Keeping them healthy

Rosa Gonzalez

Especialista en estudios familiares

Michelle Schott

Educadora de bienestar familiar

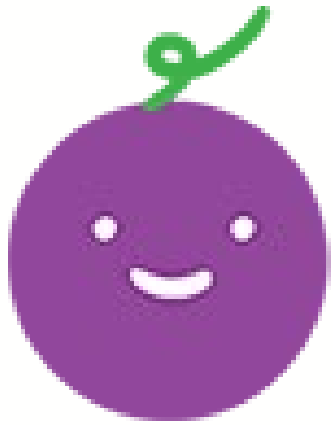


Helping their communities to prosper and thrive



Turning the world over to the next generation in better shape than we found it

Una colaboración entre:



**Nutrition
4 Young
Children**



Blank Children's Hospital
UnityPoint Health

<https://www.nutrition4youngchildren.org/>

Mi Plato Durante el Embarazo

Consuma de 2 a 3 raciones de 8 onzas de leche sin grasa, de 1%, o yogurt (vaca, soya, o almendras). Elija un yogurt que tenga menos de 15 gramos de azúcar.



Beba principalmente agua, té o café sin cafeína, y evite bebidas azucaradas.



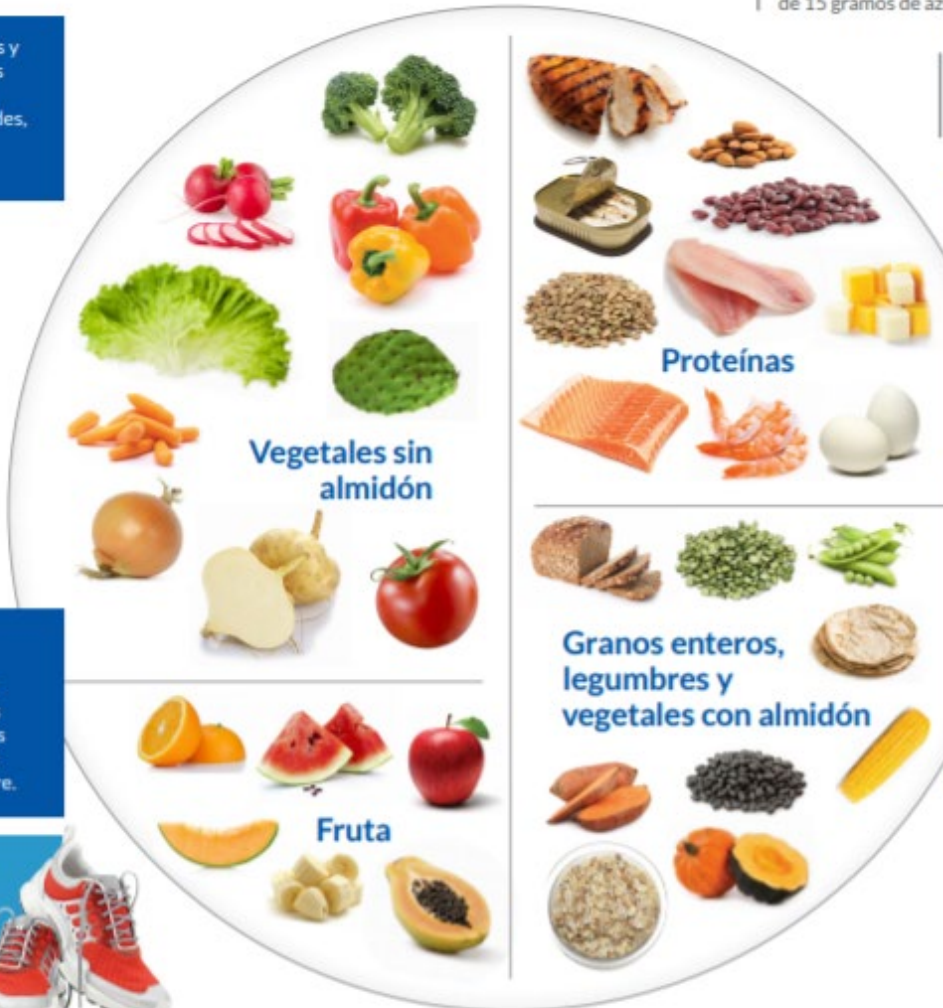
Elija porciones variadas y generosas de vegetales sin almidón como los vegetales de hojas verdes, brocoli, zanahorias, pimientos, y repollo.

Elija porciones pequeñas de aceites saludables (oliva y canola) para cocinar o para dar sabor a las comidas. Las nueces, semillas y aguacates contienen grasas saludables.



Elija frutas enteras variadas. Limite el consumo de jugos y de frutas secas. Las frutas también son excelentes para consumirse como merienda y como postre.

Tenga como objetivo caminar o hacer alguna actividad física durante 30 minutos diarios como mínimo.



Elija fuentes de proteína como aves, legumbres, nueces, comida de mar baja en mercurio, huevos, tofu, o quesos bajos en grasas. Limite el consumo de carnes rojas y evite los embutidos y cualquier otro tipo de carne procesada.

Elija granos enteros como panes y pastas hechos a base de trigo, arroz integral, quinoa o avena, y otros almidones saludables como las legumbres (frijoles, lentejas), camote (batatas), o calabazas. Limite el consumo de pan blanco, arroz blanco y papas fritas.



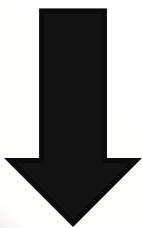
<https://www.ohsu.edu/womens-health/my-pregnancy-plate>



Elija porciones variadas y generosas de vegetales sin almidón como los vegetales de hojas verdes, brocoli, zanahorias, pimientos, y repollo.



Fruta



Elija frutas enteras variadas. Limite el consumo de jugos y de frutas secas. Las frutas también son excelentes para consumirse como merienda y como postre.

This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](#)

Elija fuentes de proteína como aves, legumbres, nueces, comida de mar baja en mercurio, huevos, tofu, o quesos bajos en grasas. Limite el consumo de carnes rojas y evite los embutidos y cualquier otro tipo de carne procesada.



Proteínas

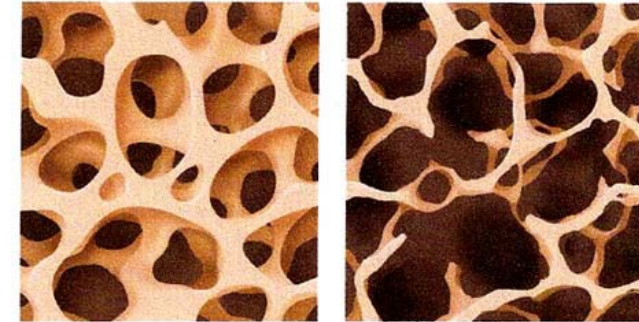


Limite carnes con grasa, como el chorizo. Pequeñas porciones, no todos los días.

This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)

Los Lácteos

Consuma de 2 a 3 raciones de 8 onzas de leche sin grasa de 1%, o yogurt (vaca, soya, o almendras). Beba principalmente agua, te o café sin cafeína, y evite bebidas azucaradas.



Healthy bone

Osteoporotic bone

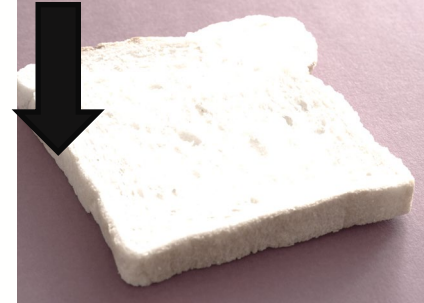
[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



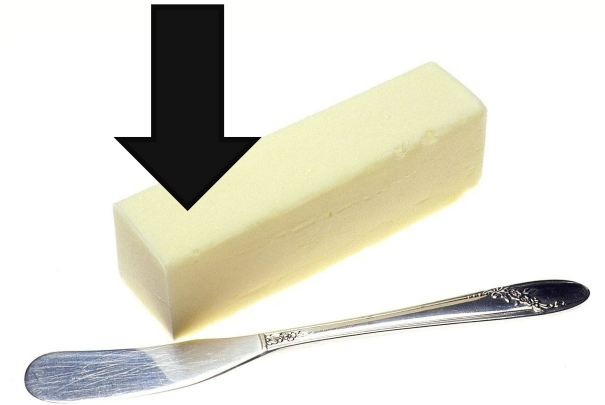
Granos enteros, legumbres y vegetales con almidón



Elija granos enteros como panes y pastas hechos a base de trigo, arroz integral, quinoa o avena, y otros almidones saludables como las legumbres (frijoles, lentejas), camote (batatas), o calabazas. Limite el consumo de pan blanco, arroz blanco y papas fritas.



Elija porciones pequeñas de aceites saludables (oliva y canola) para cocinar o para dar sabor a las comidas. Las nueces, semillas y aguacates contienen grasas saludables.



Grasa Omega-3



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)

Mejores opciones

COMER DE 2 A 3
PORCIONES POR SEMANA

Sardina	Arenque	Perca, de agua dulce y de mar
Corvina	Tilapia	Boquerón o anchoa
Caballa	Lisa o pargo	Platija o lenguado
Róbalo	Ostra	Gado o abadejo
Palometa	Lucio	Pez gato o bagre
Salmón	Vieira	Trucha, de agua dulce
Almeja	Lacha	Atún, enlatado claro (incluye el bonito)
Bacalao	Camarón	Pescado blanco
Cangrejo	Raya	Estornino del Pacífico
Calamar	Pejerrey	Platija o lenguado
Eglefino	Lenguado	
Merluza	Cangrejo de río	



Buenas opciones

COMER 1
PORCIÓN POR SEMANA

Lutjánido o pargo	Blanquillo o lofolátilo (Océano Atlántico)
Caballa española	Atún, albacora/blanco, enlatado y fresco/congelado (Atún, aleta amarilla)
Chopa	Corvinata real/trucha de mar
Carpa	Corvina blanca/Corvina del Pacífico
Mero	Gallineta o pescado de roca
Rape	Bagre búfalo (<i>o bagre boca chica</i>)
Pez azul o anjova	Perca de mar chilena/Merluza negra
Halibut o fletán	
Dorado/pez delfín	
Bacalao negro	
Perca rayada (<i>de mar</i>)	

Opciones a evitar

LOS MÁS ALTOS NIVELES DE MERCURIO

Macarela rey o caballa	Blanquillo o lofolátilo (<i>Golfo de México</i>)	Aguja	Pez espada
Reloj anaranjado, raya o pez emperador	Atún de ojos grandes o patudo	Tiburón	

* Algunos pescados capturados por familiares y amigos, como la carpa grande, el pez gato, la trucha y la perca, es más probable que tengan recomendaciones de consumo debido al mercurio u otros contaminantes. Las recomendaciones estatales le dirán con qué frecuencia puede comer esos pescados en forma segura.

www.FDA.gov/fishadvice

www.EPA.gov/fishadvice



ESTE CONSEJO SE REFIERE A LOS PESCADOS Y MARISCOS COLECTIVAMENTE COMO "PESCADO". / CONSEJO ACTUALIZADO EN ENERO DE 2017

<https://www.fda.gov/media/141562/download>

¿Qué pasa con los dulces?



Ideas para bocadillos saludables



una tortilla de maiz y queso (una quesadilla)



1 manzana mediana

Un ejemplo de un bocadillo grande.

2 Ejemplos de bocadillos pequeños



1 taza de fruta 12 almendras o cacahuates



**6 onzas de yogurt
bajo en grasas**

Tenga como objetivo
caminar o hacer
alguna actividad
física durante 30
minutos diarios
como mínimo.

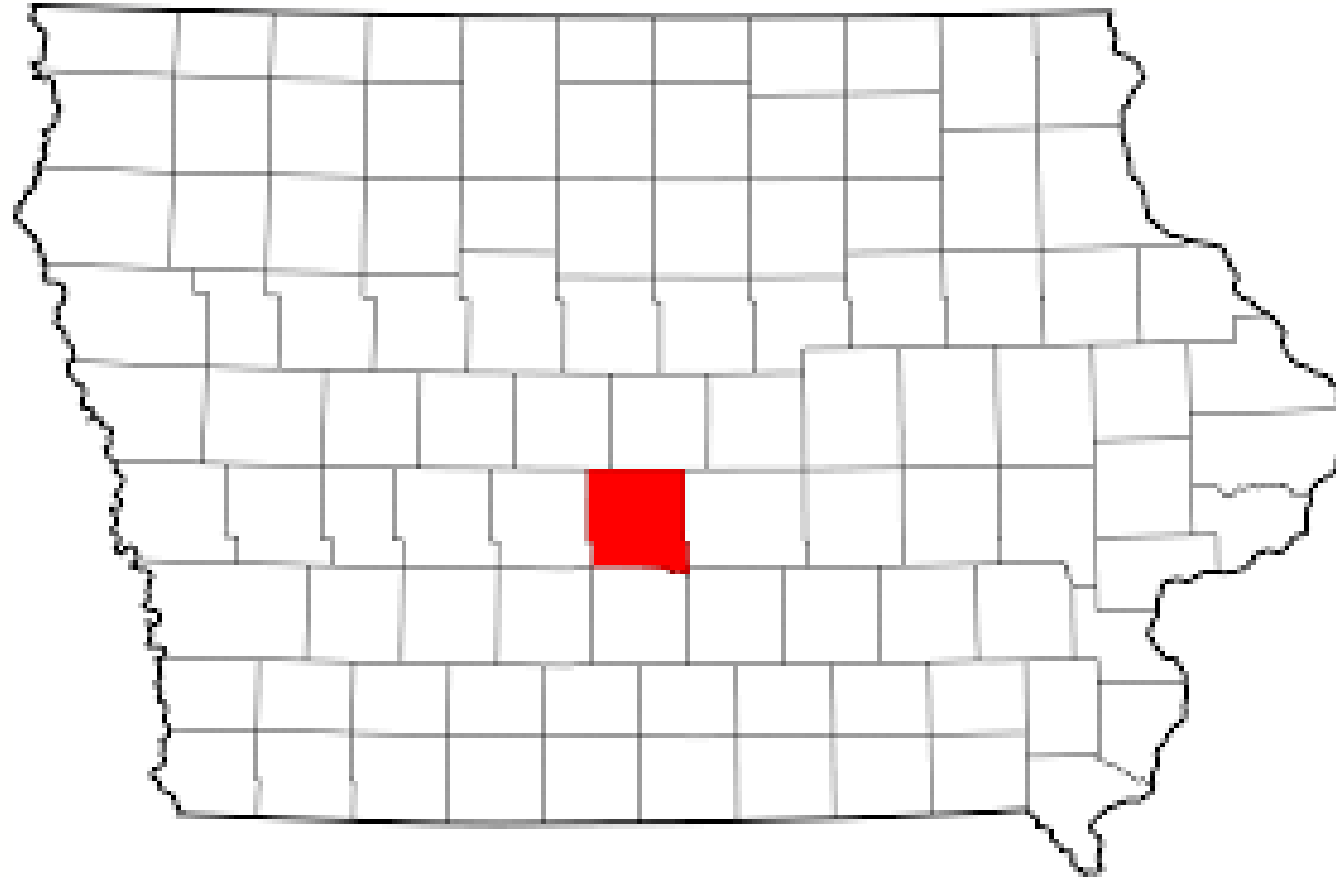


ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR DURANTE EL EMBARAZO

Alimentos que debe evitar	¿Por qué?	Mejor consume
 <p>Mariscos crudos</p>	Pueden contener parásitos o bacterias	 <p>Pescado cocido hasta los 145°F</p>
 <p>Jugos, leche y cidras sin pasteurizar</p>	Pueden contener <i>E. coli</i> o <i>Listeria</i>	 <p>Versiones pasteurizadas o alternativas seguras</p>
 <p>Quesos blandos y quesos preparados con leche sin pasteurizar</p>	Pueden contener <i>E. coli</i> o <i>Listeria</i>	 <p>Quesos duros o quesos preparados usando leche pasteurizada</p>
 <p>Huevos a medio cocer</p>	Pueden contener <i>Salmonella</i>	 <p>Huevos con la yema dura</p>
 <p>Ensaladas previamente preparadas en el deli (huevo, pasta, pollo, etc.)</p>	Pueden contener <i>Listeria</i>	 <p>Prepare estos alimentos en su casa</p>
 <p>Brotos germinados</p>	Pueden contener <i>E. coli</i> o <i>Salmonella</i>	 <p>Cocínelos completamente</p>

<https://espanol.foodsafety.gov/personas-en-riesgo-mg5v/embarazadas>

Recursos de la comunidad





SIRVIENDO EL CONDADO

de Polk y Dallas de Iowa

WIC empodera a las mujeres, los bebés y los niños con alimentos, información sobre nutrición y apoyo comunitario.



**ALIMENTOS
SALUDABLES**



**INFORMACIÓN
SOBRE NUTRICIÓN**



**APOYO A
LA LACTANCIA**



**ASISTENCIA MAS
ALLA DE WIC**

<https://happyhealthyiawic.org/es/casa/>

PADRES, ÚNANSE A NOSOTROS

GRATIS CLASES DE NUTRICIÓN

BUY EAT LIVE
HEALTHY



PODEMOS AYUDARLE A:



Ahorrar dinero - comprar y gastar menos en sus alimentos



Ahorrar tiempo - en el supermercado y en la cocina



Aprender a hacer comidas fáciles y baratas



Ayudar a niños difíciles para comer - a probar alimentos nuevos



Grisel Chavez

515-412-0751

gchavez@iastate.edu

<https://www.extension.iastate.edu/polk/buy-eat-live-healthy>

ÚNANSE A NOSOTROS:

¡INSCRÍBASE AHORA!



Nos ajustamos a su horario!

Para registrarse y para más información:

Grisel Chavez
515-412-0751
gchavez@iastate.edu





Servicios de asistencia y atención EveryStep

Nuestros servicios de atención y apoyo brindan servicios médicos y sociales para mujeres, niños y familias, adultos y personas mayores, y comunidades en Des Moines y en todo Iowa. Muchos de estos programas se enumeran a continuación, y los programas adicionales se enumeran en nuestra página de [Recursos para proveedores](#). Antes conocido como Visiting Nurse Services of Iowa, EveryStep Care & Support Services ofrece docenas de programas que pueden hacer lo siguiente:

- Apoyar y educar a las nuevas mamás y mujeres embarazadas.
- Conectar a los padres con los elementos necesarios para el cuidado del bebé
- Ayude a las familias en crecimiento a través de visitas domiciliarias
- Ayudar a inmigrantes y refugiados

<https://www.everystep.org/services/care-support>

Asistencia Alimenticia

¿Qué es Food Assistance?

El programa ayuda a las personas con ingresos bajos o sin ingresos a comprar alimentos sanos. Food Assistance le ayuda a comprar y comer una amplia variedad de alimentos.

<https://dhs.iowa.gov/food-assistance>

Iowa
Child Care
Resource
& Referral



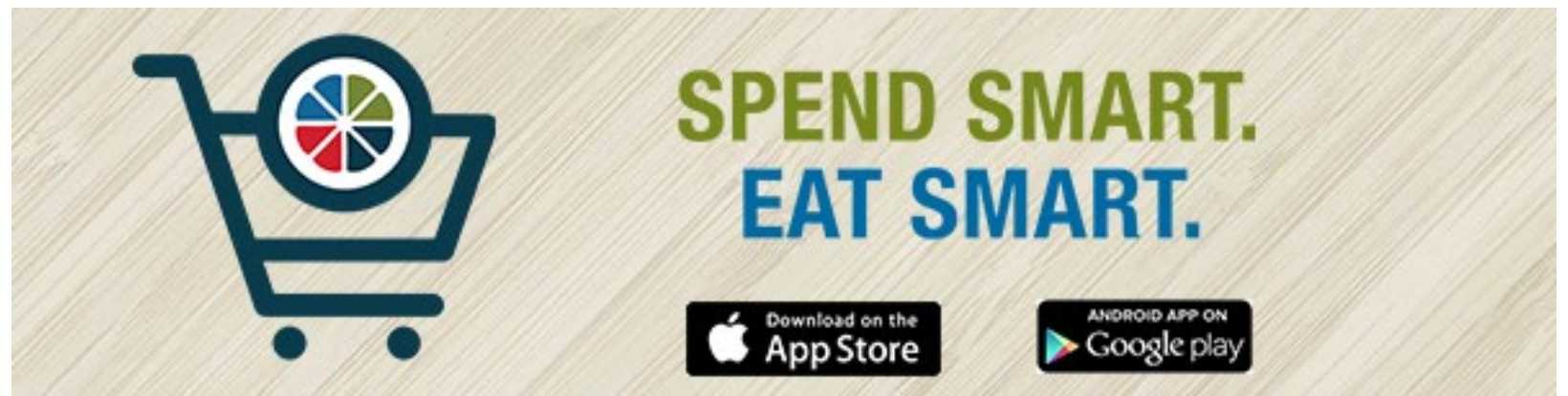
Ayudar a los padres

Child Care Resource & Referral (CCR & R) brinda servicios que ayudan a los padres a tomar decisiones informadas sobre el cuidado de sus hijos. Antes de comenzar su búsqueda, le recomendamos que lea la [Guía de Iowa CCR & R para elegir un cuidado infantil de calidad](#) para comprender mejor cómo seleccionar un cuidado infantil de calidad.

<https://iowaccrr.org/>

Aplicaciones y recursos en línea





<https://spendsmart.extension.iastate.edu/>

Crianza Justo a Tiempo

Crianza Justo a Tiempo es un boletín gratuito para padres que se entrega por correo electrónico y es específico para la edad y las necesidades de los niños. Están diseñados para que la información apropiada para su familia se entregue automáticamente a usted justo a tiempo.



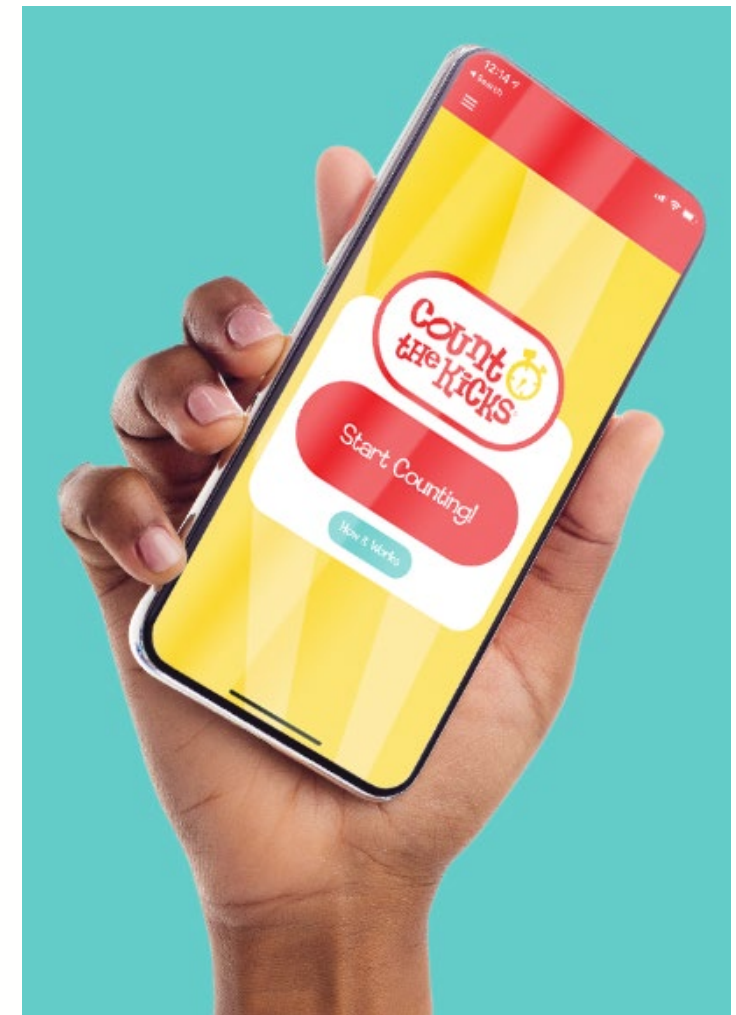
<https://jitp.info/es/>

COUNT THE KICKS

Cada patada cuenta

Prestar atención a los movimientos ayuda a los futuros padres a saber qué es normal para su bebé y a hablar si notan un cambio.

Por qué contamos



<https://countthekicks.org/>



¡Recibe consejos durante tu embarazo y el primer año de tu bebé a través de mensajes de texto GRATUITOS sobre temas como el cuidado prenatal, la salud del bebé, la crianza de los hijos y mucho más!



<https://www.text4baby.org/>

Apoye su desarrollo y crecimiento

Los primeros años de su hijo son muy importantes. Seguir cómo su pequeño juega, aprende, habla, actúa y se mueve lo puede ayudar en su desarrollo.

Descargue la aplicación gratuita de los CDC
Sigamos el desarrollo para encontrar actividades fáciles para cada edad.



Siga y comparta los indicadores del desarrollo



Vea consejos y actividades



Sepa cuándo debe reaccionar pronto

Encuentre más información en www.cdc.gov/Sigamos

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/actearly/spanish-milestones-app.html>



IOWA STATE
UNIVERSITY
Extension and Outreach

**NO JUZGAMOS.
SOLO AYUDAMOS.**

- LLAME O ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO -

IOWA CONCERN

800-447-1985

24/7 * CONFIDENCIAL * GRATIS

Obtenga apoyo emocional. Hable sobre sus
inquietudes financieras. Conozca sus derechos legales.

.....

www.extension.iastate.edu/iowaconcern

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Para ver la declaración completa de no discriminación o para consultas de acomodación, siga a este vínculo: www.extension.iastate.edu/diversity/ext.



<https://www.extension.iastate.edu/iowaconcern/>

IOWA STATE UNIVERSITY
Extension and Outreach



Línea de Ayuda

515-344-3936

**Llámenos para recibir ayuda en español, le podemos ayudar
confidencialmente a:**

- Llenar formularios
- Leer correspondencia
- Conectarlo con recursos locales, estatales o federales

<https://www.facebook.com/HolaCenter>

Recursos sobre lactancia materna



El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC) es un programa del Servicio de Alimentos y Nutrición (FNS).



https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/sites/default/files/2018-11/WIC%20Breastfeeding%20Basics_SP_FINAL%20508c_0.pdf

<https://static1.squarespace.com/static/52df094be4b074590f70fe5e/t/5cae94c54785d3c226638ce6/1554945223895/2019+Breastfeeding+Coalition+of+Polk+County+Resource+Guide.pdf>

Quitline Iowa



Dejar el tabaco es un proceso. Ya sea que esté pensando en dejarlo, no esté listo/a para hacerlo o ya lo haya hecho, Quitline Iowa puede ayudarle a cada paso.
Gratis, conveniente, seguro y confiable

QUITLINE IOWA

<https://quitlineiowa.org/es-ES>

Vacunas



Protecting and Improving
the Health of Iowans

<https://idph.iowa.gov/Portals/1/Product-Ordering/Files/1/d30fc909-be6d-43e1-ab14-c24d9345f35d.pdf>

Seguro Al Dormir



<https://espanol.nichd.nih.gov/actividades-proyectos/sts>

Depresión y ansiedad posparto



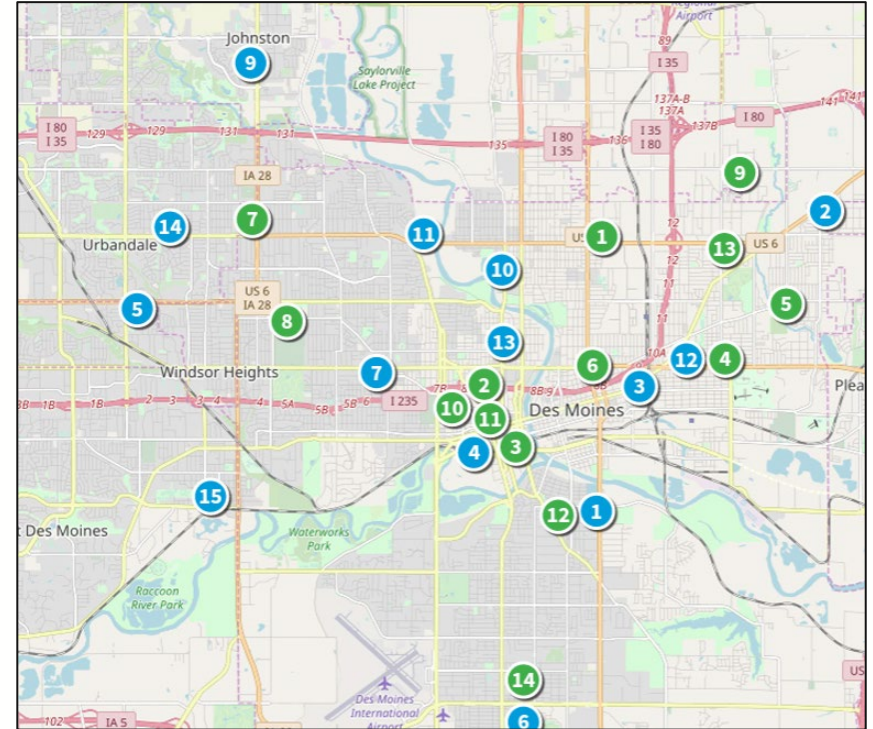
**Línea Nacional de Asistencia de Salud Mental Materna Para
Mamás Primerizas y Embarazadas**
1-833-943-5746

La Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna proporciona ayuda gratuita confidencial, 24/7, antes, durante y después del embarazo.

<https://mchb.hrsa.gov/linea-nacional-salud-mental-materna>

https://www.nichd.nih.gov/sites/default/files/publications/pubs/Documents/ActionPlan_Spanish.pdf

DMARC Food Pantry Locations



<https://www.dmarcunited.org/food/pantry-locations/>

Science of Parenting



Research based information that fits your family.

- Ages and Stages
- Parenting Workshops
- Podcasts
- Blog & Website

www.scienceofparenting.org



Evaluation



¿Preguntas?



Rosa Gonzalez
Human Sciences Specialist, Family Wellbeing
Dallas County
28059 Fairground Road
Adel, Iowa 50003-4406
e. rdegonza@iastate.edu
p. (515) 993-4281 c. (515) 490-2298



Michelle Schott | Polk County
Iowa State University Extension and Outreach
Extension Educator
1625 Adventureland Drive, Suite A
Altoona, Iowa 50009
mim@iastate.edu
office: 515.957.5785 | cell: 515-664-8272