

¡Bienvenidas!



BUILDING A #STRONGIOWA

Rosa Gonzalez

Especialista en estudios
familiares

Michelle Schott

Educadora de bienestar
familiar

IOWA STATE UNIVERSITY
Extension and Outreach



Feeding people



Keeping them healthy



*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**



<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.



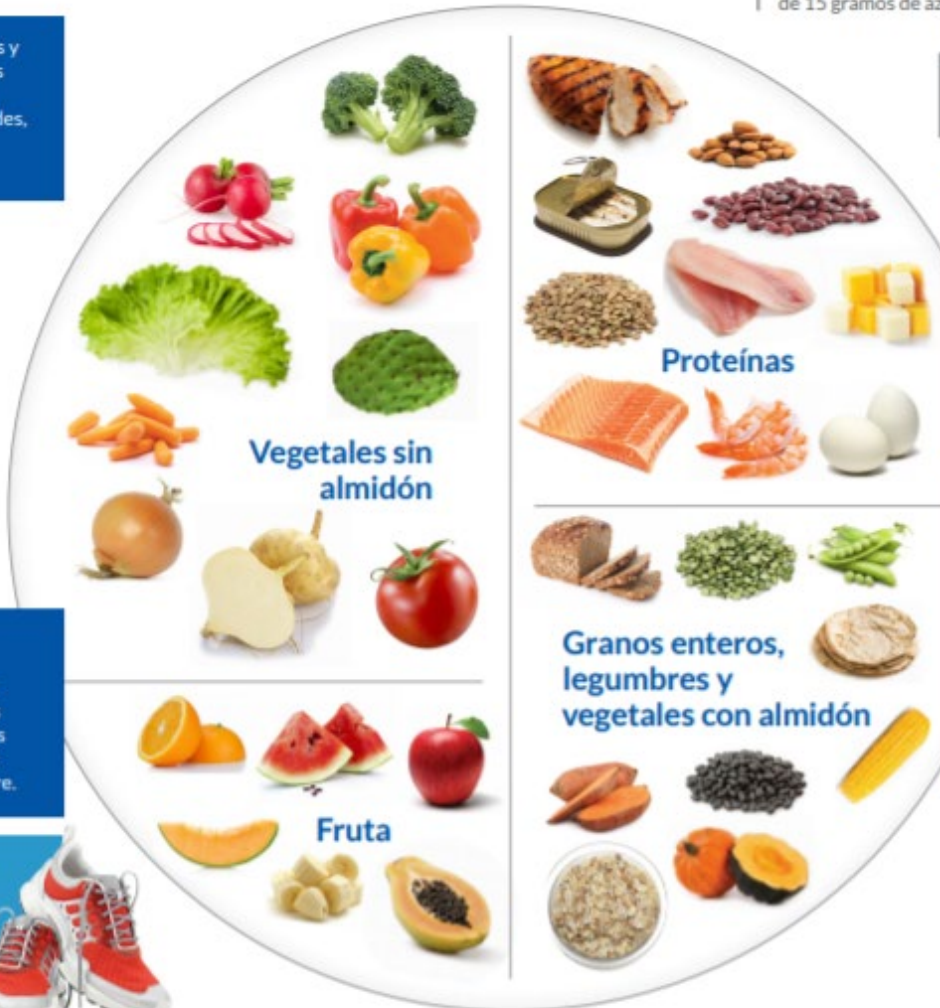
Elija porciones variadas y generosas de vegetales sin almidón como los vegetales de hojas verdes, brocoli, zanahorias, pimientos, y repollo.

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.

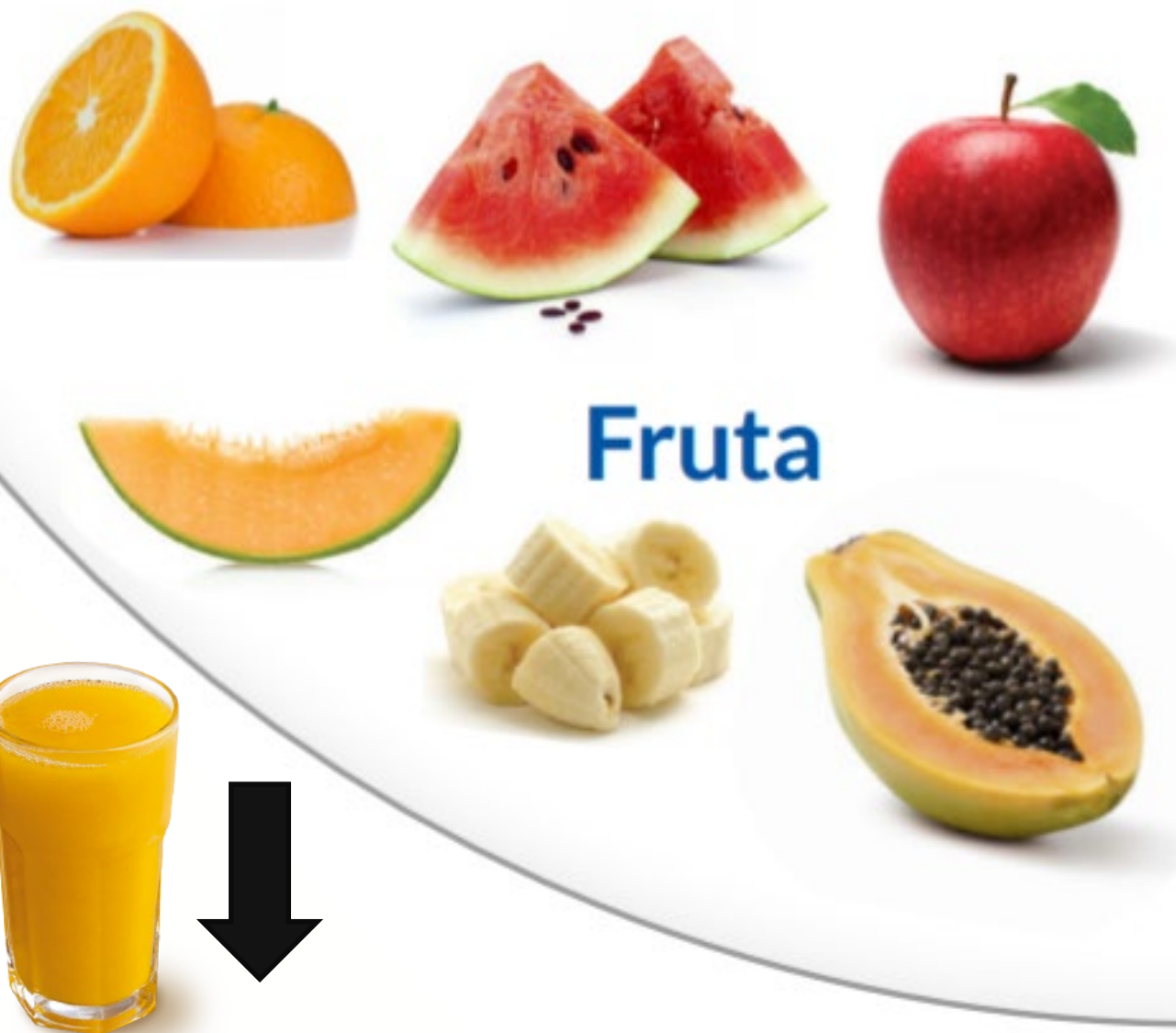
Elija granos enteros como panes y pastas hechos a base de trigo, arroz integral, quinoa o avena, y otros almidones saludables como las legumbres (frijoles, lentejas), camote (batatas), o calabazas. Limite el consumo de pan blanco, arroz blanco y papas fritas.



<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.

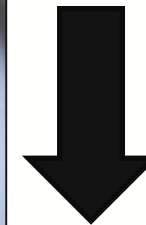


Fruta

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.

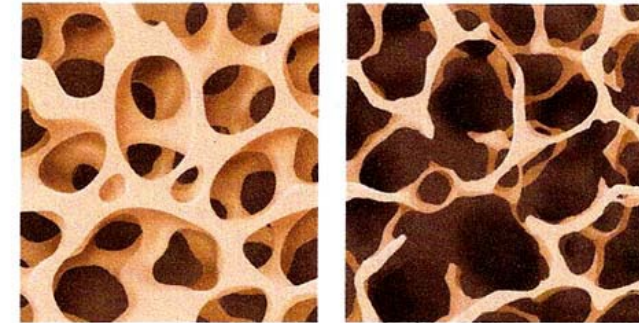


Limite carnes con grasa, como el chorizo. Pequeñas porciones, no todos los días.

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

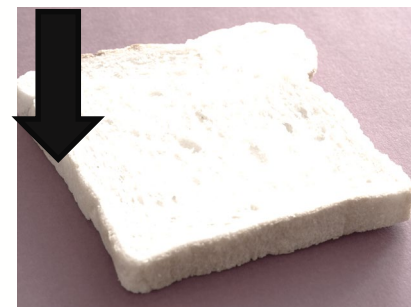
Osteoporotic bone

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

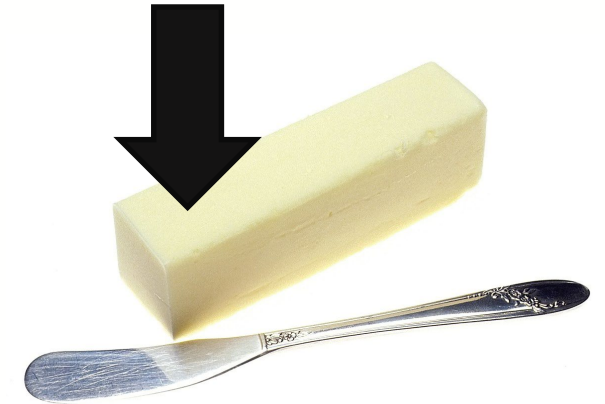


Granos enteros, legumbres y vegetales con almidón

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 lofolátalo (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 lofolátalo (<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.

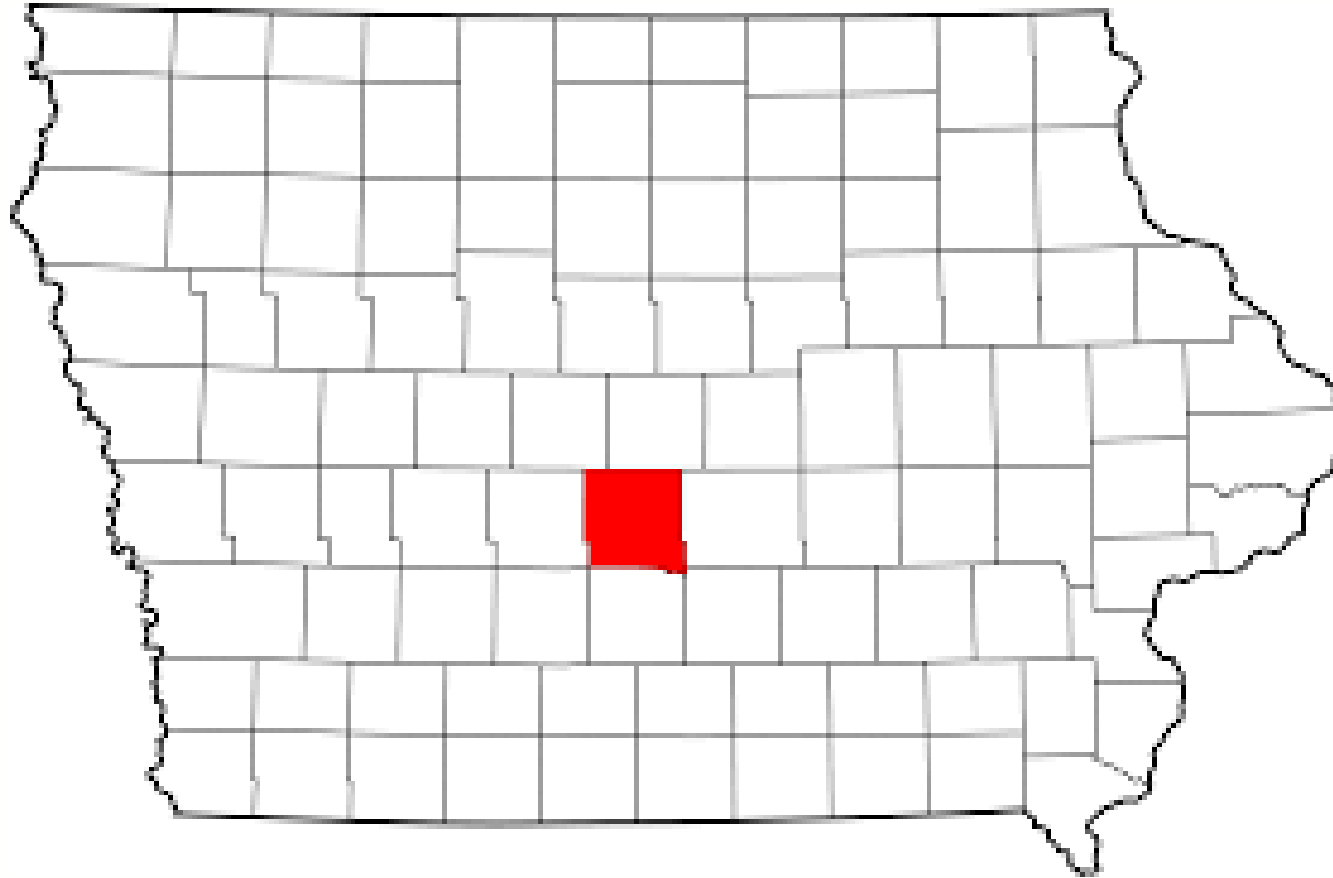


ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR DURANTE EL EMBARAZO

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

<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
en asociación con



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

ÚNANSE A NOSOTROS:



¡INSCRÍBASE AHORA!

Para registrarse y para más información:

Blanca Lopez | Polk County
Bilingual Spanish Nutrition Educator
515-957-5775 blopez@iastate.edu



IOWA STATE
UNIVERSITY
Extension and Outreach



Blanca Lopez

515-957-5775

blopez@iastate.edu

Este programa está financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), EFNEP y Iowa State University Extension and Outreach. Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional brinda asistencia sobre nutrición a las personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Para obtener más información, visite dhs.iowa.gov/food-assistance. 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/eq.

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

IOWA STATE UNIVERSITY
Extension and Outreach



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



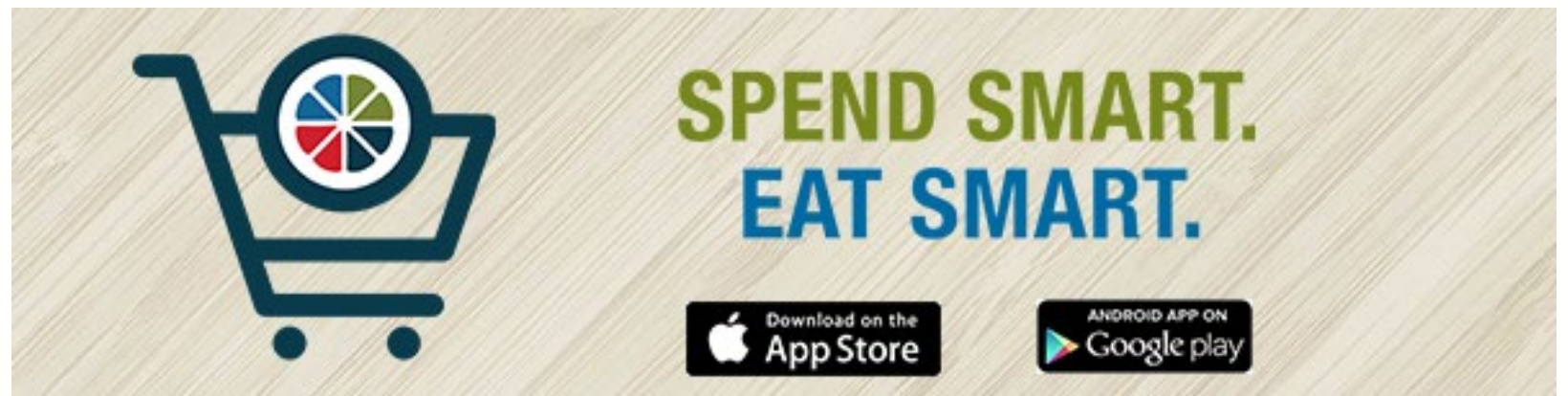
Ayudar a los padres

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.



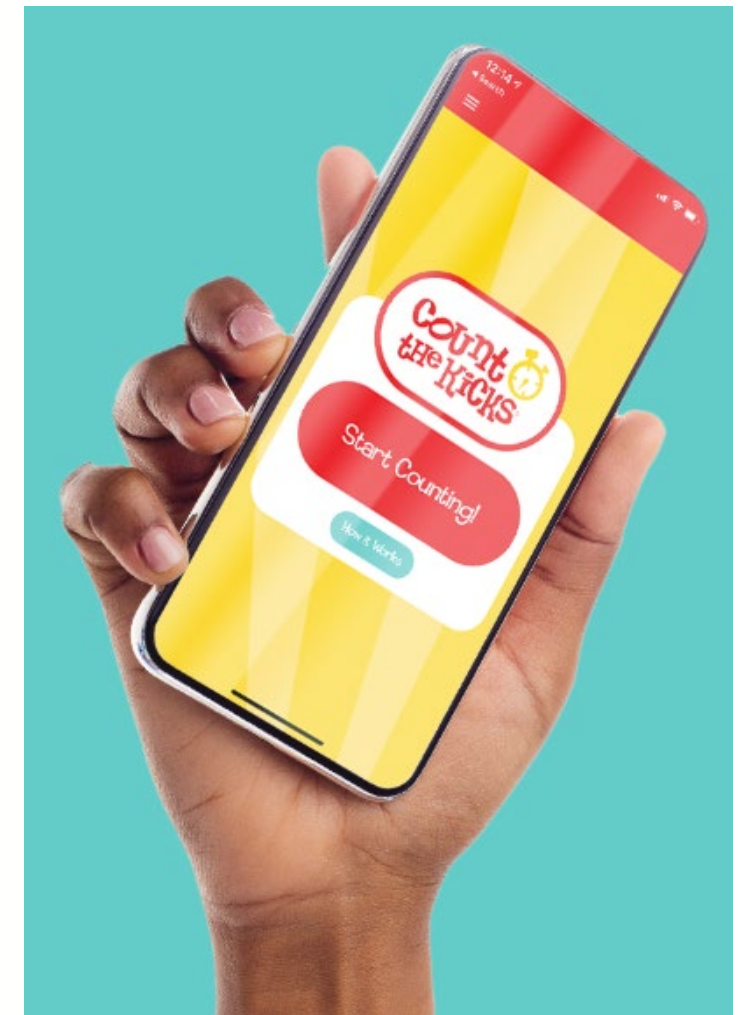
<https://jitp.info/es/>

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.

IOWA STATE UNIVERSITY
Extension and Outreach



**IOWA
CONCERN**
hotline

24/7 Confidential Hotline
1-800-447-1985

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



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



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

<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



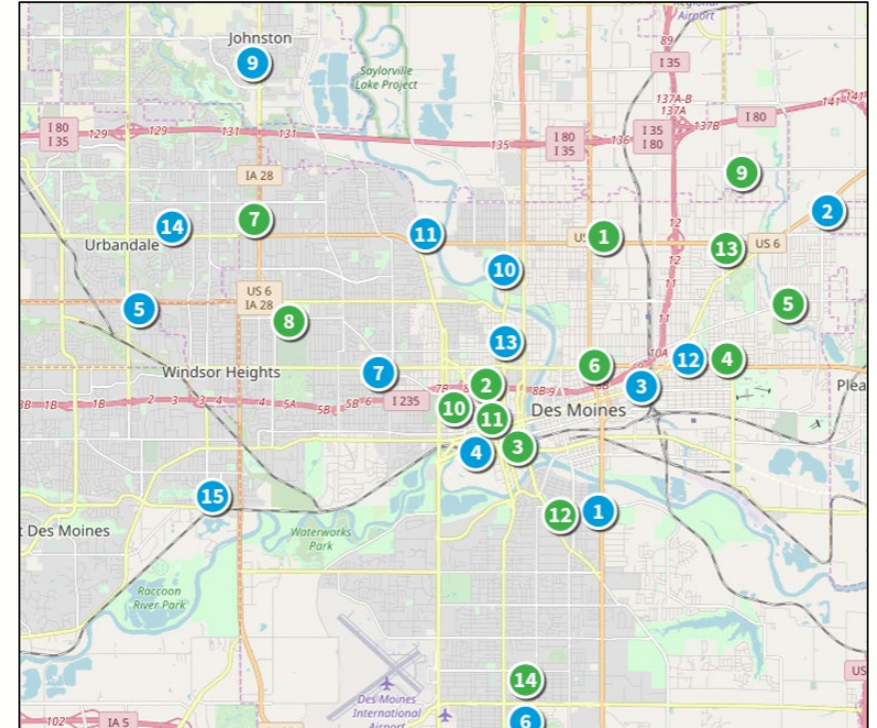
**Línea Nacional de Asistencia de Salud Mental Materna Para
Mamás Primerizas y Embarazadas**
1-833-943-5746

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