



# Cartas de tu futuro bebé

## Mi sexto mes



Querida MAMÁ,

Espero que descanses mucho todos los días, quiero que te sientas bien. Si no te sientas bien, dile al medico. El puede ayudarte a que te sientas mejor.

Tu abdomen está creciendo y tu piel se estira. ¿Te pones crema hidratante en la piel? Te hace bien. Tal vez sientas que tus piernas y tobillos se hinchan, es normal, especialmente con el calor. La hinchazón es un poco incómoda, pero no es peligrosa. Para sentirte mejor, coloca los pies en alto cada vez que puedas y usa ropa cómoda. No uses medias apretadas hasta la rodilla.

### HIERRO

El hierro es necesario para mantener tu cuerpo sano. Si no consumes suficiente hierro, puedes tener anemia. Cuando tienes anemia, te sientes cansada y agotada y sin energía para hacer las cosas. Es difícil obtener todo el hierro necesario en la dieta cuando estás embarazada, por eso toma las vitaminas prenatales para asegurarte que tienes suficiente. Algunas mujeres dicen que sufren de constipación de vientre cuando toman hierro, si eso te sucede, recuerda beber mucha agua, comer mucha fibra y hacer ejercicio regularmente.

Puedes obtener hierro de dos grupos de alimentos. Del grupo de la **Carne y Frijoles** y del grupo de los **Cereales y Harinas**, que contienen alimentos con hierro.

## ALIMENTOS CON HIERRO



Carnes, pollo, pescado e hígado  
Sardinas

Frijoles secos: pintos, colorados, de manteca, habas  
Mantequilla de cacahuete



Cereales fortificados para desayuno  
Productos integrales enriquecidos



### FRUTAS Y VEGETALES

Las frutas y vegetales son una buena fuente de vitaminas necesarias en el embarazo. Las frutas y vegetales proveen vitamina C, vitamina A y ácido fólico.



Elije tus frutas y vegetales favoritos de esta tabla. Sigue los consejos de **LaPirámide** y come 2 tazas de frutas y 2 1/2 tazas de vegetales todos los días.

Vitamina C	Vitamina A	Ácido Fólico
Guaba	Camote	Espinacas
Pimientos rojos	Calabaza	Hojas verdes oscuras
Kiwi	Zanahoria	Brócoli
Naranja & jugo de naranja	Espinaca	Naranja
Piña	Acelga	Jugo de Naranja
Pimientos verdes	Col	Frijoles y guisantes secos cocidos
Toronja	Hojas de nabos	
Jugo de Vegetales	Hojas de remolacha	
Fresas	Calabaza de invierno	
Coles de Bruselas	Melón cantaloupe	
Melón cantaloupe	Hojas de mostaza	
Mango & Papaya	Pepino en vinagre	
Col	Pimiento rojo	
Brócoli	Repollo	
Camote		
Coliflor		

Mamá, come frutas y vegetales y toma las vitaminas prenatales! **Te quiere, tu bebé**



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
 FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION  
 EXPANDED FOOD AND NUTRITION  
 EDUCATION PROGRAM

University of Illinois \* United States Department of Agriculture  
 \* Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.  
 This material was funded by USDA's Food Stamp Program.