

MAKE HEALTHY CHOICES FOR YOU AND YOUR FAMILY

EAT A VARIETY OF FOODS AND CHOOSE TO BE ACTIVE

Improve your health now and reduce your future risk for diseases like heart disease, certain cancers, diabetes, stroke and osteoporosis.

- Serve whole grain breads and cereals several times a day.
- Add extra color and vitamins with fruits and vegetables – aim for at least 5 servings a day.
- Eat at least 2 servings a day of low fat milk, yogurt or cheese.
- Limit foods high in fat and sugar, especially if you're trying to control your weight.
- Aim for at least 30 minutes of physical activity every day to feel and look your best.

GET YOUR FOLIC ACID EVERY DAY

Getting enough folic acid (a B vitamin) lowers the chance of having a baby born with birth defects of the brain or spine. Women need to have a good folic acid intake before they even get pregnant. Because almost half of pregnancies are not planned, experts say that all women who could get pregnant need folic acid every day.

- Take a folic acid supplement of 400 micrograms (mcg) every day OR
- Eat a serving of fortified breakfast cereal every day. Read the label carefully. A serving should give you 100% of the recommended daily amount of folic acid.
- Women should also eat a healthy diet that contains lots of fruits and vegetables, and food fortified with folic acid. Foods containing folate include fruits and orange juice from concentrate; green, leafy vegetables; and dried beans and legumes.

KEEP YOUR CHILDREN'S VACCINES UP TO DATE

Help your children stay healthy by making sure they get all of the shots they need. These shots prevent dangerous diseases.

PROTECT YOURSELF AND YOUR FAMILY FROM DRUGS

Tobacco, alcohol and illegal drugs are harmful to the health of your family. Set a good example for your children by not using them.

- If you smoke, drink or use drugs while you're pregnant, your baby may be born too early or too small, or may have other serious health problems.
- After your baby is born, your baby needs your love and attention. A mother who uses drugs or drinks too much may not take good care of her baby.
- If someone in the home smokes, it's hard for babies to breathe. Being around tobacco smoke increases everyone's chances of asthma, colds, ear infections and cancer.

THINK ABOUT BREASTFEEDING IF YOU HAVE ANOTHER BABY

Learning to breastfeed takes patience. Loving support from your partner, family and friends is also important.

FOR MORE INFORMATION

Talk to your local WIC agency staff. For contact information, call or **515-281-6650** or visit <https://hhs.iowa.gov/programs/food-assistance/wic-iowa> or www.signupwic.com.



This institution is an equal opportunity provider.

ELIJA COSAS SALUDABLES PARA USTED Y SU FAMILIA

COMA COMIDA VARIADA Y SEA ACTIVA

Mejore su salud ahora y reduzca el riesgo de tener enfermedades del corazón, ciertos cánceres, diabetes, derrame cerebral y osteoporosis.

- Sirva panes integrales y cereales varias veces al día.
- Añada color y vitaminas a su comida con frutas y vegetales - al menos cinco porciones diarias.
- Tome por lo menos dos porciones de leche desnatada o dos porciones de yogur o queso.
- Limite la ingestión de comidas altas en grasas y azúcar, especialmente si está intentando controlar su peso.
- Intente hacer al menos treinta minutos de ejercicio físico al día para sentirse y verse mejor.

CONSUMA ÁCIDO FÓLICO CADA DÍA

El riesgo de tener un bebé con defectos que afectan el cerebro o la columna vertebral se reduce cuando usted consume bastante ácido fólico (un tipo de vitamina B). Las mujeres necesitan tomar suficiente ácido fólico incluso antes de quedarse embarazadas. Casi la mitad de los embarazos no son planeados por eso expertos aconsejan que todas las mujeres que pudieran tener niños necesitan tomar ácido fólico cada día.

- Tome suplementos de 400 microgramos cada día o
- Coma una porción de cereal fortificado todos los días. Lea las etiquetas con cuidado. Una porción le debe dar 100% de la dosis diaria recomendada de ácido fólico.
- Las mujeres también deberían comer una dieta saludable que contenga muchas frutas y verduras, y alimentos fortificados con ácido fólico. Los alimentos que tienen folato incluyen frutas y jugo de naranja concentrado, verduras de hojas verdes, y frijoles y legumbres secas.

MANTENGA EL RÉGIMEN DE VACUNAS DE SUS NIÑOS AL DÍA

Ayude a sus hijos a mantenerse en buena salud y asegúrese que tienen todas las inoculaciones e inyecciones que necesitan. Estas inoculaciones ayudan a evitar enfermedades peligrosas.

PROTÉJASE Y SU FAMILIA DE LOS DROGAS

El tabaco, el alcohol y las drogas ilegales son malos para la salud de su familia. Dé buen ejemplo a sus niños y no los use.

- Si usted fuma, bebe o usa las drogas mientras está embarazada, su niño puede nacer demasiado pronto a será también demasiado pequeño o puede tener otros problemas de salud graves.
- Después de nacer el bebé necesita su amor y su atención. Una madre que usa drogas o bebe demasiado no cuidará bien a su bebé.
- Si alguno de la casa fuma, los niños respiran con dificultad. El humo de tabaco en el ambiente hace difícil la respiración de los niños y aumenta la posibilidad, para todos, de tener asma, resfriados, infecciones de oído y cáncer.

PIENSE EN AMAMANTAR SI TIENE OTRO BEBÉ

Aprender a dar el pecho requiere paciencia. El apoyo y cariño de su pareja, su familia y sus amigos es también importante.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Hable con el personal de su agencia local de WIC. Para información de contacto, llame al 515-281-6650 o visite <https://hhs.iowa.gov/programs/food-assistance/wic-iowa> or www.signupwic.com.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.