Hidratación durante el Embarazo y la lactancia

TAHOE FOREST
HEALTH SYSTEM

La necesidad de líquidos aumenta durante el embarazo y la lactancia

RECOMENDACIONES PARA EL CONSUMO DE LÍQUIDOS

- En general, trate de beber la mitad de su peso (libras) en onzas en líquidos. Por ejemplo, si pesa 150 lbs, trate de beber al menos 75 onzas.
- Si hace calor o hace alguna actividad física, tendrá que beber más líquido. Si está amamantando, agregue al menos otras 25 onzas (3 tazas).
- Es cierto: si tienes sed, ya estás deshidratado.
- **Señales de deshidratación:** fatiga, dolor de cabeza, estado de ánimo bajo, estreñimiento, labios secos, calambres musculares y orina oscura o poco frecuente.

Prueba de hidratación RÁPIDA sin contar las onzas**:**

1) No tiene sed; y

2) Su orina es de color amarillo claro durante todo el día.

Si cumple lo anterior, ¡está bien hidratada!

Combinaciones perfectas de agua de spa:

- limón, fresa y albahaca
- naranja y arándano
- sandía y menta
- piña, coco, limón verde
- romero y limón o naranja
- pepino y cítricos

CONSEJOS PARA MANTENERSE HIDRATADA

- Beba un vaso de agua en cuanto se despierte.
- Tenga una botella de agua en el lugar donde amamanta y junto a su cama.
- Sea creativa - haga “agua de spa.”
- Consiga una botella de agua que le guste; una pajilla abatible puede ayudarla a usarla con una sola mano.
- Incluya alimentos hidratantes de “agua en gel” (consulte la siguiente página).
- Consuma licuados con regularidad.
- Casi todos los líquidos sirven para hidratarse; beber diferentes tipos bebidas puede hacer que consuma más. Pruebe té, agua carbonatada, leche, jugo de frutas o vegetales, agua de coco e incluso café descafeinado.
- Limite el consumo de cafeína a menos de 200 mg por día y evite el alcohol y las bebidas con alto contenido de azúcar.

Bebida casera de electrolitos

La próxima vez que necesite reponer los electrolitos, ahorre dinero y evite los colorantes neón para alimentos y el jarabe de maíz de alta fructosa y prepare su propia bebida deportiva.

Ingredientes:

- 1 litro de líquido, como agua, té de hierbas o agua de coco
- ⅛ – ¼ de cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo de calcio y magnesio
- ¼ de taza de jugo natural (opcional)
- 1-2 cucharadas de edulcorante, como azúcar, miel o jarabe de arce (opcional)

Instrucciones:

1. Prepare té si lo usa, o líquido base ligeramente tibio.
2. Agregue la sal de mar y la mezcla de calcio y magnesio.
3. Agregue jugo o edulcorante. Mezcle y agite bien hasta que se disuelvan los ingredientes.
4. Deje enfriar y guarde en el refrigerador.
5. Durará hasta cuatro días en el refrigerador.

Alimentos con agua en gel: H3O2

Estos alimentos pueden favorecer la hidratación y contienen electrolitos naturales: naranjas, pepinos, melón, bayas, tomates, jícama, pimientos morrones, peras, kiwi, uvas, apio, lechuga iceberg, coliflor, sopa/caldos, y semillas de chía remojadas.

Recomendaciones de suplementos de electrolitos:

- Skratch Labs Hydration Everyday
- Tailwind Rapid Hydration
- Liquid IV (stevia)
- Recharge (azúcar)
- Ultima (stevia)
- Nuun Sport (stevia)

Nota:

- *Evite el alto contenido de sodio - limite el consumo a 200-400 mg/porción.*
- *Azúcares/edulcorantes añadidos - no se necesitan para la hidratación, pero para una actividad de más de 60 minutos es posible que quiera azúcar para reponerse (como Recharge).*

Té de jengibre fresco

- **4 rebanadas de jengibre fresco del tamaño de un cuarto**
- **½ limón**
- **1-2 cucharaditas de miel (opcional)**
- **pizca de sal**

Ponga todos los ingredientes en su taza favorita. Vierta agua caliente y deje reposar durante 5 minutos. ¡Disfrute!

Para obtener información sobre los programas Baby & Me que ofrece Tahoe Forest Wellness, llame al (530) 587-3769 o visite TFHD.com/baby-me.