



# ¿Tienes preguntas acerca de La alimentación y el

“Has lo que puedas, con lo que tengas, estés donde estés”. Theodor Roosevelt

## Mantenerse saludable significa:

- Alimentarte bien es escoger alimentos que sean una buena fuente de energía. Los alimentos pueden afectar nuestro estado de ánimo.
- El ejercicio te hará sentir más saludable. Cualquier clase de ejercicio te ayudará a respirar mejor y a disminuir tu estrés.
- El ejercicio te ayuda a superar la depresión.



## Alimentarte bien:

- Come un poco, aún si no te sientas con hambre.
- Lleva tentempiés contigo cuando salgas de casa.
- Prepara comida extra, de manera que la puedas congelar y comerla más adelante.
- Prepara muchas verduras y consérvelas en el refrigerador para que te sea fácil comer saludablemente.
- Toma multivitaminas.



## Iniciando el ejercicio:

- Escoge un ejercicio que disfrutes.
- Consigue videos de ejercicios en la biblioteca.
- Camina con un amigo/a.
- Un poco de ejercicio todos los días es más importante que un ejercicio fuerte y prolongado.
- Busca programas de caminatas/con cochecitos de bebés en tu comunidad.

**La depresión post-parto es una enfermedad tratable. Ésta terminará.**

**Hablar con nosotros es bueno para ti y para tu bebé.  
Te podemos ayudar.  
Llama al 403 205 5178**

Support for this resource was  
generously provided by :

