

MEJOR SER UNA MAMA "LIGHT"

Cuando las mujeres se convierten en madres por primera vez, la mayoría descuida su salud física consumiendo una mayor cantidad de calorías al día, sin practicar una buena rutina de ejercicios, así lo demuestra un estudio científico de la Escuela de Medicina de la Universidad de Minnesota en Estados Unidos. Para que usted le gane la batalla al sobrepeso tome en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Para recuperar el peso ideal después del embarazo es importante mantener una alimentación balanceada que contenga cantidades suficientes de cereales, leguminosas, frutas, verduras, lácteos y carnes, esto en diferentes horas del día.
- Si usted tuvo un parto vaginal sin complicaciones es generalmente seguro que pueda comenzar una

rutina de ejercicios a los pocos días de haber tenido al bebé.

- Si lo está amamantando hágalo antes de hacer ejercicios y empuje con una actividad aeróbica ligera como caminar, andar en bicicleta estática o nadar.
- Incluya a su bebé en su rutina de ejercicios. Salga con él a dar un paseo diario en su coche y a trotar.
- Es mejor preparar la comida que llevará a su trabajo desde la noche anterior, esto le ayudará a calcular el grado calórico de su plato.
- Lo más recomendable es que una mujer después de su embarazo pierda por semana unos 0,5 kilogramos realizando una dieta saludable y un plan de ejercicios.

Luis Diego Coronado
lcoronado@larepublica.net