

“MiPlato” Le ayuda a escoger buenos alimentos y porciones para usted y su bebé creciente.

GRANOS

Procure que la mitad de sus granos sean integrales

Coma por lo menos 3 onzas de cereales, panes, galletas saladas, arroz, o pasta integrales todos los días.

1 onza es aproximadamente:

- 1 rebanada de pan
- 1 taza de cereal para desayunar
- ½ taza de arroz cocido, de cereal, o pasta

Meta Diaria

6½ a 9½ onzas todos los días

VEGETALES

Varíe sus verduras

Disfrute más vegetales de color verde oscuro como el brócoli, las espinacas y otras verduras de hojas verde oscuro.

Incluya más verduras anaranjadas como las zanahorias y los camotes.

Coma más frijoles secos y chícharos, tales como los frijoles pintos, frijoles colorados y lentejas.

Meta Diaria

3 a 3½ tazas todos los días

FRUTAS

Enfóquese en las frutas

Disfrute una variedad de frutas.

Escoja fruta congelada, enlatada o seca.

Trate de no consumir muchos jugos de fruta.

Meta Diaria

2 tazas todos los días

LÁCTEOS

Obtenga sus alimentos ricos en calcio

Cuando escoja la leche, yogurt y otros productos lácteos, seleccione los que sean de grasa reducida, los bajos en grasa o sin grasa.

Si no quiere o no puede beber leche, obtenga productos sin lactosa u otras fuentes de calcio tales como las comidas y bebidas fortificadas.

Meta Diaria

3 tazas todos los días

CARNE Y FRIJOLES

Seleccione las proteínas sin grasa

Seleccione carnes y carnes de ave sin grasa.

Hornéela o áselas.

Varíe los tipos de proteína

- escoja más pescado, frijoles, chícharos, nueces, y semillas.

3 onzas de proteína es aproximadamente el tamaño de un juego de barajas.

Meta Diaria

6 a 7 onzas todos los días

CONOZCA SUS LÍMITES

- Obtenga la mayoría de sus grasas del pescado, nueces y aceites vegetales.
- Limite las grasas sólidas como la mantequilla, margarina, manteca vegetal y manteca animal, así como los alimentos que las contengan.
- Revise la etiqueta de Información Nutricional para mantener bajo el consumo de grasas saturadas, grasas trans y de sodio.
- Seleccione alimentos y bebidas bajas en azúcares.

CONSEJOS SALUDABLES

Evite el uso de alcohol, drogas, cigarrillos y cigarrillos electrónicos (vapor) durante el embarazo y lactancia. Estas sustancias pueden causar daño a su bebé en desarrollo. Consulte con su médico antes de tomar cualquier medicamento sin receta médica.

Leche humana es el alimento perfecto para su bebé. Amamantar a su bebé durante el primer año y más allá le ayudara a usted y su bebé ser más saludable.

El folato es una vitamina que reduce las probabilidades de tener un bebé con un defecto de nacimiento del cerebro o la espina dorsal. Usted debe aumentar su consumo de ácido fólico a 600 microgramos al día (a base de suplementos y alimentos) una vez que está embarazada. Tome sus vitaminas prenatales como lo indique su médico y comer una variedad de alimentos incluyendo el jugo de naranja, vegetales de hoja verde, y panes y cereales enriquecidos.

El Hierro es un nutriente importante durante su embarazo. Muy poco hierro puede causar deficiencia anémica, lo que ha estado ligado con partos prematuros y bebés que nacen con poco peso. Sus vitaminas prenatales contienen hierro esté segura que se las toma todos los días como se las ordenó su médico. El hierro también se encuentra en muchas comidas. El hierro de las carnes, como la res, cerdo, pollo y mariscos, es absorbido por el cuerpo. También el hierro se encuentra en la yema de huevos, tofú, frijoles, pan integral y cereales de desayuno enriquecidos.