



## BUENA ALIMENTACIÓN

### DURANTE EL EMBARAZO

¿Por qué es importante comer bien durante el embarazo? Su bebé depende de usted para recibir todo lo que necesita para crecer. Comer muchos alimentos saludables durante el embarazo y la lactancia ayudará a moldear las preferencias de su bebé por los alimentos saludables y nutritivos.

#### AL LLENAR SU PLATO

- En lugar de comer tres comidas grandes, trate de comer de cinco a seis comidas pequeñas al día.
- Llene su plato con frutas y verduras de diferentes colores para que luzca más atractivo y sus comidas sean más saludables.
- Haga que la mitad de sus granos sean integrales, como avena, arroz integral, pan de trigo integral y tortillas de trigo integral.
- Coma proteínas magras como pollo, pescado, huevos, mantequilla de cacahuete, frijoles o queso bajo en grasa con cada comida y tentempié.
- Coma alimentos ricos en grasas saludables. Los aguacates, las nueces y el aceite de oliva son buenas fuentes de grasas saludables. Coma más pescado graso. El pescado graso contiene importantes ácidos grasos omega 3 para el cerebro de su bebé. Las pautas para comer pescado de forma segura durante el embarazo y la lactancia se pueden encontrar en: <http://www.health.state.mn.us/divs/eh/fish/eating/kidmom/index.html>
- Beba abundante agua.
- Limita la cafeína (menos de 200 mg/día).

#### TENTEMPIÉS: SABROSOS, SALUDABLES Y FÁCILES

- Mantequilla de cacahuete con apio
- Galletas saladas de grano integral o frutas con mantequilla de cacahuete
- Pepino y zanahorias con puré de garbanzos
- Yogurt con cereal seco, nueces o frutas secas
- Licuado de frutas

# QUÉ COMER:

## De 5½ a 6½ onzas diarias.

1 onza = 1 onza de carne;  
1 cucharada de mantequilla de  
cacahuate; 1 huevo; ¼ taza de  
frijoles; ½ onza de nueces

## 3 tazas diarias, 4 tazas para adolescentes.

1 taza = 1 taza de  
leche o yogurt; 1½  
onza de queso;  
(queso Oaxaca  
= 1 onza)



## De 2½ tazas a 3 tazas diarias.

1 taza = 1 taza de  
verduras crudas  
o cocidas;  
2 tazas de  
verduras de hoja  
verde crudas

## 2 tazas diarias.

1 taza = 1 taza de  
fruta o jugo de fruta;  
½ taza de fruta seca

## De 6 a 8 onzas diarias.

1 onza = 1 rebanada de  
pan; 1 onza de cereal;  
½ taza de arroz  
cocido o pasta

*\*Estas son pautas generales para  
mujeres embarazadas. Ingrese a  
[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para crear un  
plan de comida personalizado o hable con  
su proveedor de atención médica.*

## TOMA UN SUPLEMENTO VITAMÍNICO PRENATAL

Tome un suplemento vitamínico prenatal según lo prescrito por su proveedor de atención médica. La mayoría de los proveedores de atención médica recomiendan un suplemento vitamínico prenatal con 27 mg de hierro, 150 mcg de yodo y 400 mcg de ácido fólico. El hierro es importante para el crecimiento y el desarrollo del bebé. Los suplementos vitamínicos prenatales en goma no tienen hierro. Pregúntele a su médico acerca de otras opciones.

## EVITE ALIMENTOS INSEGUROS

- No coma alimentos crudos o poco cocinados: huevos, carne, aves de corral o mariscos.
- Embutidos calentados, carnes del almuerzo y salchichas que se vuelvan a calentar.
- No coma quesos blandos como el queso feta, brie y de estilo mexicano (“queso blanco fresco”), salvo que estén pasteurizados.
- No tome leche o jugo sin pasteurizar.
- Evite los brotes crudos.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.