



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.
- Llène 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, crema de cacahuete (maní), 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: <https://www.health.state.mn.us/communities/environment/fish/docs/choosefishspanish.pdf>
- 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
- Yogur con cereal seco, nueces o frutas secas
- Licuado de frutas

