



Consejos Para el Embarazo y Bebé Saludable

¿Está usted comiendo los alimentos correctos para usted y su bebé?

- ✓ Su bebé crecerá mejor
- ✓ Tendrá un embarazo saludable y un parto seguro
- ✓ Fácilmente alcanzará un peso saludable después del parto



1. Coma los alimentos correctos

Marque con una flecha hacia arriba (↑) o hacia abajo (↓) en la caja de cualquier grupo de alimentos si piensa que necesita comer más o menos de estos alimentos durante su embarazo.

Si piensa que está comiendo lo suficiente de cualquier grupo de alimentos dibuje una "cara feliz" para ese grupo de alimentos.

Granos ■	Verduras ■	Frutas ■	Leche ■	Carnes y Frijoles o Habichuelas ■	Extras ■
6 a 8 onzas	2 1/2 a 3 tazas	2 tazas	3 tazas	5 1/2 a 6 1/2 onzas	Limite
<p>GRANOS</p> <p>Pan, pita, tortilla Pasta, fideos Arroz Cereales</p> <p><i>De lo que escoja, por lo menos la mitad debe ser granos integrales. Esto añadirá fibra, antioxidantes, y minerales.</i></p>	<p>VARIEDAD & COLOR</p> <p>Frescos Congelados Embasados</p> <p>Selecciones Energéticas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espárragos • Brócoli • Espinaca • Zanahoria • Camote o Batata • Dulce • Tomate • Calabaza <p><i>Coma más verduras verde oscuro, rojas y color naranja y frutas.</i></p>	<p>VARIEDAD & COLOR</p> <p>Frescos Congelados Embasados</p> <p>Selecciones Energéticas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fresas • Kiwi • Melocotones / Duraznos • Melones • Naranjas • Jugo 100% 	<p>BAJO EN GRASAS</p> <p>Leche Queso Yogurt</p> <p>Selecciones Energéticas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sin grasa <p><i>¡La leche con poca grasa tiene la misma cantidad de calcio!</i></p> <p><i>No coma quesos suaves, sin pasteurizar o leche cruda sin pasteurizar— pueden tener bacterias peligrosas.</i></p>	<p>CARNES MAGRAS</p> <p>Res y cerdo Aves Pescado y mariscos (coma una variedad) Frijoles y chícharos Nueces o mantequilla de maní Huevos</p> <p><i>Huevos bien cocidos o recalentados, carnes, aves o pescados y mariscos.</i></p> <p><i>No coma pez espada, blanquillo (tilefish), caballa (king mackerel), o tiburón— pueden tener alto contenido de mercurio. Limítese a atún blanco (albacore).</i></p>	<p>COMIDAS CON ALTO CONTENIDO DE AZÚCAR O GRASA</p> <p>Soda Caramelos Galletas dulces / pastel o bizcochos Mantequillas Mayonesa Comidas fritas</p> <p><i>Evite suplementos de hierbas y té.</i></p>

Las cantidades diarias indicadas son para una mujer embarazada promedio, puede ser que usted necesite comer más o menos cantidades. Para más información y para desarrollar un plan para usted, vaya a www.choosemyplate.gov.

2. Pautas para un embarazo y parto saludable. (Escriba los círculos que le gustaría más información o escriba sus ideas)

Tomar
**VITAMINAS
PRENATALES.**

Ir a todas mis
**CITAS MÉDICAS
PRENATALES.**

AMAMANTAR
a mi bebé.

Conocer las
indicaciones
cuando mi bebé
tiene hambre.

Tener contacto
de **PIEL A PIEL**
con mi bebé.

Fierro 27 mg
Yodo 150 mcg
Ácido Fólico 600 mcg

**NO TOMAR
ALCOHOL,
DROGAS NI
FUMAR.**

Estar **ACTIVA**
todos los días.

Comer
saludablemente.

3. ¿Cuánto peso debo ganar durante el embarazo?

Ganar mucho o poco peso puede ser perjudicial para usted y su bebé. El aumento de peso saludable también es importante para manejar su peso después de su embarazo. Cuántas libras necesita añadir, depende del peso que tenía cuando quedó embarazada. A continuación presentamos algunas pautas sobre el aumento de peso durante el embarazo. Hable con su proveedor de atención médica acerca de metas específicas para aumentar peso durante el embarazo.

- 2-4 libras totales durante los primeros 3 meses
- 3-4 libras por mes durante los meses que le quedan de embarazo

¿A dónde va el peso?

- Cerca de la 1/2 del aumento de su peso va para ayudar al crecimiento de su bebé (placenta, sangre extra, agua retenida).
- La otra 1/2 es para el bebé y las reservas maternas de grasa, proteínas y nutrientes - un promedio de 7 libras cada uno.



4. Mis metas para un embarazo y parto saludable:

- ▣ Tomar vitaminas prenatales diariamente
- ▣ Ganar una cantidad de peso saludable
- ▣ Mantenerme activa todos los días
- ▣ Comer alimentos seguros y saludables todos los días, incluyendo: _____
- ▣ Ir a todas mis citas médicas prenatales
- ▣ Aprender cómo darle un mejor comienzo a mi bebé después del nacimiento
- ▣ Otro _____

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.