

## ¡ALIMENTARSE CORRECTAMENTE!

### ¡SENTIRSE BIEN!

Lo que usted puede hacer en estos momentos para tener un embarazo saludable

*Marque uno o dos hábitos de conducta que usted podría adaptar en estos momentos:*

- Comer entre cuatro y seis comidas pequeñas en lugar de tres comidas grandes.
- Elija meriendas saludables, como queso, yogurt, fruta y verduras. La mantequilla de maní y los frutos secos también son meriendas saludables y buenos si no es alérgico a los mismos.
- Comer alimentos de cada grupo de alimentos en las cantidades que necesita todos los días. Para ayuda en como hacer esto, vea el reverso de esta tarjeta.
- Restringir los alimentos grasosos, como rosquillas (*doughnuts*) y papas fritas, y dulces como refrescos, galletas y caramelos, que no le dan a su bebé los suficientes nutrientes que necesita para crecer.
- Tomar su vitamina prenatal o una vitamina que contenga ácido fólico todos los días, especialmente temprano en el embarazo o antes del mismo si fuera posible. El ácido fólico ayuda a prevenir los defectos de nacimiento.
- Comer alimentos que sean una buena fuente de ácido fólico y folato (forma del ácido fólico que se produce naturalmente en los alimentos), tales como cereales enriquecidos para el desayuno, productos a base de cereales enriquecidos, frijoles, verduras de hojas verdes y jugo de naranja.
- No comer salchichas sin cocinar o carnes frías, jugo no pasteurizado, leche cruda, huevos crudos o poco cocidos, brotes crudos o alimentos hechos con cualquiera de estos productos, como quesos blandos caseros.
- No comer pez espada, tiburón, caballa, blanquillo camello o lucio rayado de Wisconsin. Es posible que se necesite evitar ingerir otros tipos de pescados o limitarlo, dependiendo del tipo de pescado y del lugar donde se pescó (visite [www.dhfs.wisconsin.gov/eh/fish/FishFS/MercryBrchre.pdf](http://www.dhfs.wisconsin.gov/eh/fish/FishFS/MercryBrchre.pdf) o comuníquese con su departamento de salud local).
- Realizar actividad física por lo menos 30 minutos la mayoría de los días.

### Otras cosas que puede hacer en estos momentos para que su bebé crezca saludable

- No fume.
- Suba el peso necesario.
- No beba alcohol.
- No tome medicamentos sin el permiso de su proveedor de cuidado médico.
- Mantenga las citas que haga con su proveedor de cuidado de salud.

## ¿Qué debe comer?

A continuación se encuentran las cantidades de alimentos que la mayoría de las mujeres embarazadas deben tratar de comer todos los días (es posible que usted necesite más). Consulte a su proveedor de cuidado médico y/o nutricionista sobre lo que es mejor para usted.

**Granos:** coma entre 6 y 8 onzas todos los días. Una onza equivale a alrededor de 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal o ½ taza de arroz cocido, cereal o pasta. **Procure que la mitad de los granos que consuma sean integrales.** Coma por lo menos 3 onzas de cereales integrales por día.

**Verduras:** coma entre 2 ½ y 3 tazas todos los días. **Varíe sus vegetales.** Coma más verduras de color verde oscuro y naranja como brócoli, verduras de hojas verde oscuro, zanahorias y batatas.

**Frutas:** coma 2 tazas todos los días. **Concéntrese en las frutas.** Coma una variedad de frutas. Tome jugos de frutas con moderación.

**Leche y productos lácteos:** tome 3 tazas de leche o productos lácteos todos los días. Cuente cada uno como una taza: 1 taza de leche o yogurt, 1 ½ onzas de queso duro o 2 onzas de queso procesado. **Coma alimentos ricos en calcio.** Consuma alimentos descremados o bajos en grasas.

**Carne y frijoles:** coma entre 5 ½ y 6 ½ onzas todos los días. Las opciones incluyen carne de vaca, cerdo, pescado, frijoles cocidos o guisantes, huevos, frutos secos y semillas. **Consuma proteínas magras.** Elija carnes magras o bajas en grasas o carnes de ave.

**Conozca sus límites con respecto a las grasas, azúcares y sales (sodio):** restrinja las grasas sólidas como la manteca, margarina, mantequilla y grasa de cerdo, así como también los alimentos que contengan los mismos. Elija alimentos y bebidas bajos en azúcares y/o sales agregadas.

**Encuentre su equilibrio entre alimentos y actividad física.** Verifique con su proveedor de cuidado médico el tipo de actividad física que sea segura para usted disfrutar de manera regular. Realice actividad física por lo menos **30 minutos** la mayoría de los días.

