

¡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 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 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ 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 jugo de frutas con moderación.

Leche y productos lácteos: tome 3 tazas de leche o productos lácteos todos los días. Cunte cada uno como una taza: 1 taza de leche o yogurt, 1 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ y 6 $\frac{1}{2}$ 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.

