

¿TIENE GANAS DE COMER BOCADILLOS? ¡COMA ALGO QUE SEA BUENO PARA SU BEBÉ!

Los bocadillos deben ser alimentos saludables que su bebé puede usar para **crecer**.

TODAS las mujeres embarazadas necesitan más elementos nutritivos, como proteínas, calcio, vitaminas y minerales. Y los bocadillos pueden ser una buena manera de obtenerlos.

Cuando tenga ganas de comer bocadillos, use la guía pirámide de alimentos

- ✓ **Planifique** los bocadillos que comerá. Así no comerá lo primero que encuentre. Lleve bocadillos a su trabajo o lugar de estudios.



Guía Pirámide de Alimentos

Bocadillos que comeré para que mi bebé crezca saludable:

(¡Enciérrelos en un círculo!)

Manzanas

Zanahorias

Bagels

Plátanos

Moras

Palillos de pan

Cereal

Requesón

Queso y galletas de soda

Huevo duro

Leche

Nueces

Palomitas de maíz

Pretzels

Pasas

Brócoli crudo

Coliflor cruda

Tiras de queso

Tortillas

Yogurt

Otros bocadillos que comeré para que mi bebé crezca saludable:

¡Ponga esta lista en su refrigerador!

