

minicomidas para mamás

Coma porciones pequeñas en vez

cuando
es por día,
calorías por
promedio
calorías.



quesadilla de pollo
para pizza y mozzarella
emmeda cubierta
fite



Integral
o pollo o de huevo
galletas
de mani o hummus
fruta o granola
congelada



ino con leche,
s de banana

lad de
rduras
omidas...

, bananas
as
os, brócoli
s, coliflor
do



ahora,
más tarde

en el almuerzo o la cena,
el bocadillo más tarde.
sándwich
mitad a media tarde.
to de pasta o arroz en
mitad a media tarde.

cienzos

En general de marzo,
su médico de atención.

P076a

comidas pequeñas y frecuentes durante el embarazo



Puede ayudar a sentirse mejor si durante el día come entre 5 y 6 comidas pequeñas en vez de 3 comidas grandes - tendrá menos náuseas, menos acidez y menos malestar estomacal.

Encuentre un patrón alimenticio acorde con su estilo de vida:

- coma 3 comidas pequeñas y agregue 2 o 3 bocadillos saludables
- divida su comida diaria en 5 o 6 mini comidas
- coma la mitad de su comida y guarde la otra mitad como bocadillo para más tarde

coma 3 comidas pequeñas y 2 o 3 bocadillos saludables

Coma porciones más pequeñas en el almuerzo y la cena, y coma bocadillos saludables a mitad de la tarde y de la mañana.

Elija bocadillos saludables para el crecimiento de su bebé, no los que contengan grandes cantidades de azúcar, grasas y calorías:

bocadillos con proteínas y hierro:

- huevos duros
- apio relleno con mantequilla de mani
- burrito con frijoles pequeños, maníes
- ensalada de atún o de pollo sobre galletas o tostadas
- galletas de Graham con mantequilla de mani

bocadillos con calcio:

- vaso de leche, yogur, queso de hebra
- batido de leche o smoothie
- galletas integrales con rodajas de queso
- queso cottage con duraznos o tomates en rodajas



¿está trabajando?

Bebe algunos bocadillos saludables:

- bananas, queso de hebra, yogur
- frutas secas y mix de nueces
- mani o pasas de uva
- bagels o galletas con mantequilla de mani



Tenga comidas saludables en su refrigerador o en su alacena. **Haga que sea fácil tomar los bocadillos y las mini comidas.**

© Nutrition Matters, Inc.