Coma con frecuencia

Cumpla con 3 comidas diarias alrededor de la misma hora.

- Desayune todos los días.
- Coma algún alimento con proteínas en el desayuno • un tostada con una rebanada
de maní.

l desayuno y el almuerzo;
a y antes de ir a dormir.
comidas y bocadillos
pequeñas cantidades.

os con
extra:

tadas con
í
ces y frutas secas
tas o galletas
grillado
so
eso
o y queso
anola
con leche,
o congelada

y frijoles refritos
gel o una tortilla

do con
para pizza y queso
ada
eso

n **hierro**
n **calcio**
to contenido de
bebé en crecimiento.

aumente más de **peso** durante el embarazo

¿Puede ser un problema que no aumente lo suficiente de peso? **Sí,** su bebé podría nacer en forma prematura con **un bajo peso de nacimiento** y problemas de salud.

¿por qué **aumenta poco de peso?**

¿Tiene una vida muy estresada?

El estrés puede provocarle molestias en el estómago y quitarle el apetito.

- Busque formas de reducir el estrés en su vida.
- **Pídales ayuda a los demás** - familiares, amigos, agencias locales, médicos.

¿Saltea comidas?

Quizás no solía cumplir con 3 comidas diarias antes de quedar embarazada. ¡Es hora de comenzar!

- **No saltee comidas.**
- Tómese el tiempo necesario para cumplir con 3 comidas diarias.

¿Tiene náuseas y vómitos?

- Coma alimentos en forma frecuente y en pequeñas cantidades.
- **Evite olores y alimentos que empeoren su malestar.**
- Descanse mucho.

¿Está demasiado cansada para comer?

- Descanse más; **tome una siesta cuando pueda.**
- Trabaje menos horas si es posible.
- Pida ayuda a otras personas con los niños y las tareas del hogar.

¿Come los siguientes alimentos a diario?

2 tazas de frutas, 3 tazas de verduras,
8 onzas de comidas con granos,
3 tazas de leche y 6½ onzas de carne y frijoles

En caso contrario, aumente la cantidad del grupo de alimentos que ingiera poco.

Si come lo suficiente de todos los grupos de alimentos, puede que sea necesario ingerir una mayor cantidad de algún grupo alimentos en particular, como...

- otro vaso de **leche**, otra porción de queso o yogurt
- un porción más grande de **proteínas** en almuerzo y la cena
- un porción más grande de pasta, cereales, arroz y otros **granos**
- más **frutas y verduras**

Su bebé no desea saltearse comidas - **tómese el tiempo necesario para comer por él.**

© Nutrition Matters, Inc.