¿cuánto peso debería aumentar durante el embarazo?

Gana peso en forma lenta y constante. La mayoría de las mujeres aumentan entre 1 y 4 libras en el primer trimestre.

si comenzaste	deberías aumentar un total de:	después del primer trimestre, planifica aumentar:
		por semana
		por semana
		a por semana
		a por semana

umento de
e peso.

da día?

enta como
o 1 onza?

dajas o crotadas
fruta 100%
-a
a, 1 banana grande
32 uvas sin semilla
crudas o cocidas
rdes o lechuga
des cocidas
100% tomate o verduras
omate grande
chícharos secos cocidos
una tortilla de 6 pulgadas
to para comer
rroz o avena cocidos
s o cuadradas
cuna, cerdo, pollo,
otras bien cocidas
ntequilla de maní
tofu cocidos
ummus
o natural
procesado

ades son para
ujer embarazada
lio. Tal vez necesites
comer más o menos.

daptado de: ChooseMyPlate.gov

medidas para un plato saludable

durante el embarazo

para hacer que la mitad de su plato sean **frutas y vegetales**

elija **granos integrales** para al menos la mitad de las comidas con granos

elija **productos lácteos** desc. (skim) o semidesc. (1%)

Frutas · Granos · Lácteos · Vegetales · Proteína

MiPlato
ChooseMyPlate.gov

coma una variedad de alimentos magros con **proteínas**

Limita los alimentos con azúcar agregado y grasas sólidas tales como dulces, postres, comidas fritas, helados, bebidas azucaradas y sodas.

Las mujeres embarazadas y las que podrían quedar embarazadas deberían evitar el alcohol, el cigarrillo y las drogas.

Todos los días toma una vitamina prenatal y suplementos minerales.

Seguridad Alimenticia

cocina en forma segura:

- cocina los huevos hasta que las yemas estén firmes.
- calienta las salchichas, carnes de fiambres y deli hasta que estén muy calientes.

no ingieras:

- leche, jugos y cidras sin pasteurizar (crudos)
- quesos blandos fabricados con leche sin pasteurizar
- ensaladas preparadas en tiendas (como la de huevo)
- brotes crudos o mariscos crudos
- untables de carne refrigerados, mariscos ahumados y pescado ahumado, y paté
- salchichas frías, carnes de fiambre y de deli

disfruta de los mariscos:

- come todas las semanas 8 - 12 onzas de pescado o mariscos cocidos.
- no comas más de 6 onzas de atún blanco (albacore) por semana.
- no comas blanquillo, tiburón, pez espada y caballa, pues tienen altas cantidades de mercurio.

Protege a tu bebé - tu capacidad para enfrentar infecciones es menor de la normal cuando estás embarazada.