Consejos para Mamás Embarazadas

Elegir alimentos saludables junto con actividad física le ayudará a estimular el crecimiento de su bebé y la mantendrá sana durante el embarazo.

¿Qué Hay en Su Plato?

Antes de comer, piense en qué y cuánta comida va a poner en su plato, taza o tazón. Durante el día, incluya comida de todos los grupos de alimentos: vegetales y verduras, frutas, granos enteros, productos lácteos libres o bajos en grasa, y alimentos con proteínas magras.

Elegir Alimentos Saludables

- ***Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales.*** Elija una variedad, incluyendo vegetales verde oscuro, rojas, naranjas, frijoles (judías) y chícharos (guisantes).
- ***Que al menos la mitad de sus granos sean enteros.*** Elija granos enteros en lugar de granos refinados.
- ***Cambie a leche descremada o al 1%.*** Elija leche y productos lácteos libres o bajos en grasa, como leche, yogurt, queso o bebidas de soya fortificadas.
- ***Varíe su selección de alimentos proteínicos.*** Elija mariscos, carne magra y aves, huevos, frijoles (judías) y chícharos (guisantes), productos de soya, nueces y semillas sin sal.
- ***Cuando sea posible reemplace grasas sólidas con aceites.***
- ***Seleccione alimentos bajos en "calorías vacías."***

¿Qué son "calorías vacías"? Son calorías de los azúcares y grasas sólidas añadidos a los alimentos. Algunos alimentos con calorías vacías:

- Dulces
- Cereales endulzados
- Postres
- Galletas
- Frituras
- Hot dogs
- Helado
- Refrescos/soda
- Bebidas de frutas o té azucaradas

Visite a Su Médico Regularmente — Los Médicos Recomiendan

- Las mujeres embarazadas y las que puedan quedar embarazadas deben evitar el alcohol, fumar o usar drogas.
- Tome diariamente un suplemento prenatal con vitaminas y minerales, además de mantener una dieta sana.
- Alimente a su bebé únicamente con leche materna durante los primeros 6 meses.

¿Cuánto Peso Debería Aumentar?

La cantidad total del aumento de peso depende de su peso cuando se embarazó. Si su peso estaba dentro del rango saludable, debe aumentar entre 25 y 35 libras.
Si tenía sobrepeso o estaba por debajo del peso antes del embarazo, la recomendación es distinta. Consulte con su médico para saber su cantidad total correcta.

Debe aumentar de peso gradualmente—de 1 a 4 libras totales durante los primeros 3 meses y de 2 a 4 libras al mes durante los meses 4 a 9.

USDA United States Department of Agriculture

Food and Nutrition Service
FNS-457-S
Febrero del 2013

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

MiPlato ChooseMyPlate.gov

Plan Diario de Alimentación

El plan muestra cantidades un poco mayores de comida durante el segundo y tercer trimestre porque usted tiene necesidades nutricionales cambiantes. Este es un plan general. Puede ser que necesite más o menos de lo que marca el plan.*

Grupo Alimenticio	1er Trimestre	2º. y 3er. Trimestre	¿Qué se considera 1 taza o 1 onza?
	Consuma esta cantidad de cada grupo al día.*		
Vegetales	2½ tazas	3 tazas	1 taza de verduras crudas o cocidas o jugo 100% 2 tazas de vegetales de hoja crudas
Frutas	2 tazas	2 tazas	1 taza de fruta o jugo 100% ½ taza de fruta seca
Granos	6 onzas	8 onzas	1 rebanada de pan 1 onza de cereal listo para comer ½ taza de pasta, arroz o cereal cocido
Lácteos	3 tazas	3 tazas	1 taza de leche 8 onzas de yogur 1½ onzas de queso natural 2 onzas de queso procesado
Alimentos Proteínicos	5½ onzas	6½ onzas	1 onza de carne magra, ave o mariscos ¼ taza de frijoles cocidos (judías cocidas) ½ onza de nueces o 1 huevo 1 cucharada de mantequilla de cacahuate (mani)

* Si no está aumentando de peso o lo hace muy despacio, puede que necesite consumir un poco más de cada grupo alimenticio. Si está aumentando demasiado rápido, puede ser que necesite reducir la cantidad de "calorías vacías" que está consumiendo.

Obtenga un Plan Diario para Mamás diseñado sólo para usted.
Visite www.ChooseMyPlate.gov para su plan y más.
Haga clic en "Pregnant & Breastfeeding Women."

Estar Físicamente Activa

A menos que su médico le aconseje que no esté activa físicamente, incluya 2½ horas cada semana de actividad física como caminar rápidamente, bailar, actividades de jardinería o nadar.

La actividad debe hacerse al menos 10 minutos a la vez, y de preferencia a lo largo de la semana. Evite actividades con alto riesgo de caídas o lesiones.

Los Mariscos Pueden Ser Parte de Una Dieta Sana.

Las grasas Omega-3 en los mariscos tienen beneficios importantes de salud para usted y su bebé aún no nacido. Salmón, sardinas, y trucha son algunas de las variedades más ricas en grasas Omega-3.

- Coma de 8 a 12 onzas de mariscos a la semana.
- Coma todos los tipos de atún, pero limite el atún blanco (albacora) a 6 onzas por semana.
- No coma blanquillo, tiburón, pez espada ni macarela rey debido a que contienen altos niveles de mercurio.

Conozca acerca de nuestros programas de asistencia nutricional:
http://www.benefits.gov/