



Consejos para Mamás Embarazadas

Tomar decisiones de alimentos saludables junto con la actividad física regular le ayudará a acelerar el crecimiento de su bebé y a mantenerla a usted saludable durante su embarazo.

Encuentre su estilo de comer saludable

Elija una variedad de alimentos y bebidas para construir su propio estilo de alimentación saludable. Incluya alimentos de todos los grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, productos lácteos y proteínas.

La cantidad y tipos de alimentos que consume son una parte importante de un estilo de alimentación saludable. Antes de comer, piense en qué y en cuánto alimento se servirá en su plato, tazón o vaso.

Escogiendo alimentos saludables

- Prepare la mitad de su plato con verduras y vegetales. Escoja alimentos frescos, congelados, enlatados, deshidratados y jugo 100%. Incluya verduras de color verde oscuro, vegetales rojos y anaranjados; frijoles y guisantes; y vegetales con almidón.
- Haga que al menos la mitad sean granos integrales. Prueba avena, palomitas de maíz, pan integral y arroz integral.
- Consuma leche baja en grasa o descremada, yogurt o queso. Las bebidas fortificadas de soja también cuentan.
- Varíe su rutina de proteínas. Elija mariscos, carnes magras y aves de corral, huevos, frijoles y guisantes, productos de soja y nueces y semillas sin sal.
- Use la etiqueta de Información Nutricional y la lista de ingredientes para limitar los productos con mayor contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidas. Beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Escoja aceites vegetales en lugar de mantequilla.
- Los granos enriquecidos, frijoles, guisantes, naranjas, espinacas u otras verduras de hoja verde oscuro pueden ayudarla a obtener los alimentos ricos en folato que necesita.

Visite a su Doctor con regularidad

Los doctores recomiendan:

- Las mujeres embarazadas y las que pueden estar embarazadas deben evitar el alcohol y fumar. Pida consejo sobre la cafeína, los suplementos dietéticos y el uso de drogas.
- Además de llevar una dieta saludable, tome un suplemento vitamínico y mineral prenatal que contenga ácido fólico.
- Alimente a su bebé solo con leche humana (también conocida como leche materna) durante los primeros 6 meses.

¿Cuánto peso debo aumentar?

- **El peso adecuado a aumentar** depende del peso que tenía antes de salir embarazada. Si su peso estaba en el rango saludable, debería aumentar entre 25 a 35 libras. Este consejo sería distinto si tenía sobrepeso o bajo peso antes de salir embarazada.
- **Aumente de peso gradualmente.** Para la mayoría de las mujeres, esto significa aumentar en total de 1 a 4 libras durante los primeros 3 meses. Aumente entre 2 y 4 libras por mes desde el 4 ° al 9 ° mes.

Lista de chequeo diario de alimentos

La Lista de chequeo muestra cantidades ligeramente mayores de alimentos durante el segundo y tercer trimestre porque tiene necesidades nutricionales cambiantes. Esta es una lista de chequeo general. Es posible que necesite más o menos cantidad de alimentos. *

Grupo de Alimentos	1º Trimestre	2º y 3º Trimestres	¿Que cuenta como una taza o una onza?
<i>Coma esta cantidad de cada grupo diariamente.*</i>			
Frutas 	2 tazas	2 tazas	1 taza de fruta o de jugo 100% o ½ taza de fruta deshidratada
Vegetales 	2½ tazas	3 tazas	1 taza de vegetales crudos o cocidos o 2 tazas de jugo 100% o 2 tazas de vegetales de hoja crudos
Granos 	6 onzas	8 onzas	1 rebanada de pan 1 onza de cereal listo para comer ½ taza de pasta, arroz o cereal cocido
Proteínas 	5½ onzas	6½ onzas	1 onza de carne magra, ave o mariscos, ¼ de taza de frijoles cocidos, ½ onza de nueces o 1 cucharada de mantequilla de maní 1 huevo
Lácteos 	3 tazas	3 tazas	1 taza de leche 8 onzas de yogurt 1½ onzas de queso natural 2 onzas de queso procesado

** Si no está ganando peso o está ganando peso muy lentamente, puede que le haga falta comer un poquito más de cada grupo de alimentos. Si está ganado peso demasiado rápido, puede que tenga que recortar la cantidad o tipo de alimentos que está comiendo.*

Obtenga una lista de chequeo de alimentos para mamás diseñada específicamente para usted.
Vaya a ChooseMyPlate.gov/Checklist.



Mariscos

Los mariscos son parte de una dieta saludable. Las grasas omega-3 en los mariscos pueden tener importantes beneficios de salud para usted y su bebé. El salmón, las sardinas y la trucha son algunas de las opciones más altas en grasas omega-3 y menores en contaminantes como el mercurio.

- Coma de 8 a 12 onzas de una variedad de pescados y mariscos por semana de las opciones con menos mercurio.
- Coma todo tipo de atún, pero limite el atún blanco a 6 onzas por semana.
- No coma blanquillo, tiburón, pez espada o caballa ya que son los más altos en contenido de mercurio.



Manténgase físicamente activa

A menos que su médico le aconseje no estar físicamente activa, incluya 2½ horas de actividad física por semana, como caminar a paso ligero, bailar o nadar. Puede realizar dicha actividad durante al menos 10 minutos a la vez, y preferiblemente distribuida a lo largo de la semana. Evite actividades con alto riesgo de caídas o lesiones.

Aprenda sobre otros programas de asistencia nutricional:
<http://www.benefits.gov/>

Basado en Dietary Guidelines for Americans (Pautas dietéticas para los estadounidenses)
y <http://www.fns.usda.gov/wic/guidance>

Food and Nutrition Service
FNS-457

Revisado Diciembre 2016

USDA es un proveedor y empleador de oportunidad igualitaria

