

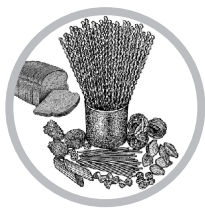
Cuando está embarazada



Haga que su bebé crezca saludable

Piense en su dieta como si fueran bloques que su bebé necesita para crecer. Los bebés crecen mejor con alimentos saludables. La mayoría de las mujeres embarazadas necesitan subir entre 25 a 35 libras (pregunte a su médico o comadrona para estar segura). No necesita comer mucho más para el bebé, ¡así que no coma de más!

Trate de no comer alimentos dulces, salados ni fritos. En lugar de eso, coma una variedad de estos alimentos saludables:



Panes, pasta, tortillas y cereales (6 porciones al día)

Elija trigo entero o alimentos de granos enteros.

Cuando tenga prisa, llene una tortilla de queso, ¡caliéntela y cómasela!



Verduras, como brócoli, espinacas, pimientos morrones y acelgas (3 porciones al día)

Complemente las verduras con salsas deliciosas y bajas en calorías.

Añada vegetales de varios colores, fritos en poco aceite.

No cueza de más las verduras. De hecho, las verduras crudas son más saludables.



Frutas, como naranjas, uvas, manzanas y melones (2 porciones al día)

Las frutas son perfectas como refrigerios. Lleve un plátano en su bolsa para esos repentinos ataques de hambre.

Omita los jugos de fruta y consuma las frutas enteras mejor.



Productos lácteos, como queso, yogur y leche (3 porciones al día)

No se preocupe si no le gusta la leche. Consuma queso, yogur y jugo de naranja fortificado con calcio.

Elija productos lácteos descremados o bajos en grasa.



Proteínas, como carne, tofu, nueces y huevos (3 porciones al día)

Busque cortes magros de carne, ya que tienen menos grasa. Evite los huevos, el pescado y las carnes crudas.

Coma un plato de requesón con garbanzos. Sazónelo con pimienta y polvo de ajo.



Agua y jugo (8 o más vasos de agua al día)
 Puede añadirle un poquito de jugo para darle sabor.
 ¡No se llene de jugo! Deje espacio para las cosas buenas.

¿Qué es una porción?	
1 rebanada de pan	1/2 taza de verduras
1 pieza de fruta	1 huevo
1 taza de yogur	1 porción de carne es del tamaño de un juego de cartas

¡Haga que cuente!
 No se llene de calorías vacías. Aquí hay algunos sustitutos saludables.

En lugar de comer esto.....coma esto
 papitas y fritos.....un puñado de nueces
 galleta de chispas de chocolate.....barra de granola
 quingombó frito (okra).....hojas verdes de berza, sazonadas con ajo y cebolla
 arroz blanco.....arroz integral
 tofu frito.....tofu al vapor
 crema agria.....salsa
 pollo frito.....pollo al horno o brochetas asadas
 tocino.....pavo ahumado
 taco frito.....burrito de trigo entero
 papas fritas a la francesa.....papa horneada o papas al horno

¿Entiende? ¡Piense en sustitutos de sus comidas favoritas!

Cúidese

- No olvide tomar su vitamina prenatal diariamente, con los alimentos. Asegúrese de que tenga ácido fólico.
- No omita comidas. De hecho, algunas mujeres embarazadas prefieren comer muchas comidas pequeñas durante todo el día.