

# ¿Qué debería comer?

## Para madres embarazadas



	Primer trimestre	Segundo y tercer trimestre	Recuerde...
Verduras	2 1/2 tazas	3 tazas	Prepare la mitad de su plato con frutas y verduras. Elija una variedad. Coma más verduras de color verde oscuro, rojo y naranja y frijoles y guisantes.
Frutas	2 tazas	2 tazas	
Granos	6 onzas	8 onzas	Consuma al menos la mitad de los cereales integrales. Elija granos integrales en lugar de refinados.
Proteína	5 1/2 onzas	6 1/2 onzas	Varíe sus elecciones de alimentos ricos en proteínas. Incluya mariscos, frijoles, guisantes, nueces y semillas sin sal.
Lácteos	3 tazas	3 tazas	Reemplace la leche y los productos lácteos con alto contenido de grasa con opciones sin grasa o bajas en grasa.

**VERDURAS**  
1 taza de verduras =

- 1 taza o verduras crudos o cocidos o jugo 100% vegetal
- 2 tazas de verduras de hojas verdes

**FRUTAS**  
1 taza de frutas =

- 1 taza de fruta o jugo 100% de fruta
- 1/2 taza de frutas desecadas

**GRANOS**  
1 onza de granos =

- 1 rebanada de pan
- 1 onza de cereal listo para comer
- 1/2 taza de pasta, arroz o cereal cocido

**PROTEÍNAS**  
1 onza de proteína =

- 1 onza de carne magra, aves o mariscos
- 1/2 taza de frijoles cocidos
- 1/2 onza de nueces o 1 huevo
- 1 cucharada de mantequilla de maní

**LÁCTEOS**  
1 taza de lácteos =

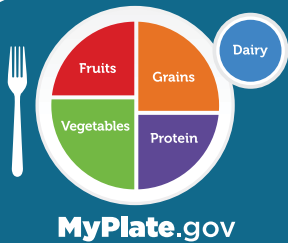
- 1 taza de leche de vaca
- 8 onzas de yogur
- 1 1/2 onzas de queso natural
- 2 onzas de queso procesado

### Consejos para madres embarazadas

- Las mujeres embarazadas y las mujeres que pueden estarlo deben evitar el alcohol y el tabaco. Pida consejo sobre la cafeína, los suplementos dietéticos y el uso de drogas.
- Además de comer una dieta saludable, tome un suplemento prenatal de vitaminas y minerales que contenga ácido fólico.
- Los mariscos pueden tener importantes beneficios de salud para usted y su bebé por nacer. Coma de 8 a 12 onzas de mariscos cocidos cada semana, pero no más de 6 onzas de atún blanco (albacora) cada semana. No coma blanquillo, tiburón, pez espada y caballa gigante, ya que tienen un alto contenido de mercurio.
- A menos que su médico le aconseje que no realice actividad física, incluya 2 horas y media cada semana de actividad física, como caminar a paso ligero, bailar, hacer jardinería o nadar.

### ¿Cuánto peso debo aumentar?

- *El aumento de peso adecuado* depende de su peso cuando quedó embarazada. Si su peso estaba en el *rango saludable*, debería aumentar entre **25 y 35 libras**. Si tenía sobrepeso o bajo peso antes de quedar embarazada, el consejo es diferente.
- *Aumente de peso gradualmente*. Para la mayoría de las mujeres, esto significa ganar un total de **1 a 4 libras durante los primeros 3 meses**. Aumente de 2 a 4 libras cada mes del 4 al 9 mes.



# Tabla de tamaño de la porción

ALIMENTOS	SÍMBOLO	COMPARACIÓN	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
<b>Lácteos: Leche, yogur, queso</b>			
Queso (Queso en tiras)			Dedo índice 1 1/2 onzas
Leche y yogur (Vaso de leche)			Un puño 1 taza
<b>Verduras</b>			
Zanahorias cocidas			Un puño 1 taza
Ensalada (Tazón de ensalada)			Dos puños 2 tazas
<b>Frutas</b>			
Manzana			Un puño 1 mediano
Duraznos enlatados			Un puño 1 taza
<b>Granos: Panes, cereales, pasta</b>			
Cereal seco (Tazón de cereales)			Un puño 1 taza
Fideos, arroz, avena (Tazón de fideos)			Puñado 1/2 taza
Rebanada de pan integral			Mano plana 1 rebanada
<b>Proteína: Carne, frijoles, nueces</b>			
Pollo, res, pescado, cerdo (Pechuga de pollo)			Palma 3 onzas
Mantequilla de maní (cucharada de mantequilla de maní)			Pulgar 1 cucharada