



Consejos para madres embarazadas

Optar por alimentos saludables junto con actividad física regular ayudará al crecimiento de su bebé y a mantenerlo saludable durante el embarazo.

Encuentre su estilo de alimentación saludable

Elija variedad de alimentos y bebidas para crear su propio estilo de alimentación saludable. Incluya alimentos de todos los grupos alimentarios: frutas, vegetales, granos, productos lácteos y alimentos proteínicos.

La cantidad y los tipos de alimentos que usted come son parte importante de un estilo de alimentación saludable. Antes de comer, piense qué y cuánta comida va a poner en su plato, en su taza, tazón o vaso.

Elija alimentos saludables

- Sirva la mitad de su plato con frutas y vegetales. Elíjalos frescos, congelados, enlatados, secos o jugos 100% fruta. Incluya vegetales de color verde oscuro, rojo y anaranjado, frijoles, guisantes y otros ricos en almidón.
- Que al menos la mitad de los productos de grano sean integrales. Pruebe avena, palomitas de maíz, pan de grano entero y arroz integral.
- Cambie a leche, yogur o queso bajo en grasa o sin grasa. Las bebidas de soya fortificadas también cuentan.
- Varíe sus fuentes de proteína. Elija pescado, carnes magras y aves de corral, huevos, frijoles y guisantes, productos de soya, frutos secos y semillas sin sal.
- Use la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para limitar los productos con alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Elija aceites vegetales en lugar de mantequilla.
- Los frijoles, guisantes, naranjas, espinacas o vegetales de hojas verde oscuro y productos de grano fortificados le ayudarán a obtener el folato que necesita.



Visite a su médico con regularidad

Los médicos recomiendan:

- Las mujeres embarazadas y las mujeres que puedan estar embarazadas deben evitar el alcohol y el tabaco. Pida consejo sobre cafeína, suplementos dietéticos y uso de fármacos.
- Además de comer una dieta saludable, tome un suplemento prenatal de vitaminas y minerales que contenga ácido fólico.
- Durante los primeros 6 meses, alimente a su bebé solo con leche materna.

¿Cuánto peso debo ganar?

- **La ganancia de peso** depende de su peso cuando quedó embarazada. Si su peso estaba en el rango saludable, debe ganar entre 25 y 35 libras. Si antes de quedar embarazada tenía sobrepeso o un peso por debajo del apropiado el consejo es diferente.
- **Gane peso gradualmente.** Para la mayoría de las mujeres, esto significa ganar un total de 1 a 4 libras durante los primeros 3 meses de embarazo. Gane de 2 a 4 libras cada mes desde el 4º al 9º mes.

Lista de alimentos diarios

La lista muestra cantidades de alimentos ligeramente altas para el 2^{do} y 3^{er} trimestre porque tendrá necesidades nutricionales cambiantes. Esta es una lista general. Es posible que necesite más o menos cantidades de estos alimentos.*

Grupo alimentario	1 ^{er} trimestre	2 ^{do} y 3 ^{er} trimestre	¿Qué cuenta como 1 taza o 1 onza?
<i>Coma esta cantidad de cada grupo diariamente.*</i>			
Frutas 	2 tazas	2 tazas	1 taza de fruta o jugo 100% ½ taza de fruta deshidratada
Vegetales 	2½ tazas	3 tazas	1 taza de vegetales crudos o cocidos o jugo 100% 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 cocidos
Alimentos Proteínicos 	5½ onzas	6½ onzas	1 onza de carne magra, aves de corral o pescado ¼ taza de frijoles cocidos ½ onza de frutos secos o 1 huevo 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
Lácteos 	3 tazas	3 tazas	1 taza de leche 8 onzas de yogur 1½ onzas de queso natural 2 onzas de queso procesado

**Si no está ganando peso o lo está ganando demasiado despacio, es posible que necesite comer un poco más de cada grupo alimentario. Si está aumentando de peso demasiado rápido, es posible que necesite disminuir la cantidad o cambiar los tipos de alimentos que está comiendo.*

Consiga una lista de alimentos diarios para mamás diseñada exclusivamente para usted en: ChooseMyPlate.gov/Checklist.



Pescado

El pescado es parte de una dieta saludable. Las grasas omega-3 del pescado tienen importantes beneficios para la salud para usted y su bebé en desarrollo. El salmón, las sardinas y las truchas son algunas opciones más ricas en grasas omega-3 y bajas en contaminantes como el mercurio.

- Coma por lo menos 8 y hasta 12 onzas de pescado cada semana, de las opciones que son más bajas en mercurio.
- Coma todo tipo de atún, pero limite el atún blanco (albacora) a 6 onzas cada semana.
- No coma pez azul, pez espada, caballa y tiburón, porque son más altos en mercurio.



Manténgase activa físicamente

A menos que su médico le aconseje que no haga ejercicio, incluya 2½ horas de actividad física cada semana, como caminatas, baile, jardinería o natación. La actividad se debe hacer durante al menos 10 minutos a la vez y preferiblemente a lo largo de la semana. Evite las actividades con alto riesgo de caídas o lesiones.

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

Basados en las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses* y
<http://www.fns.usda.gov/wic/guidance>

Food and Nutrition Service
FNS-457-S

Actualizado diciembre 2016
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece
igualdad de oportunidades para todos.

