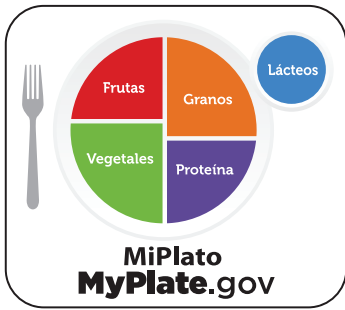


# Para las Mujeres - Sea la mejor versión de misma.



- Concéntrese en elegir opciones saludables de los cinco grupos de alimentos.
- Coma la cantidad correcta de calorías para usted. Vaya a [MyPlate.gov/es/myplate-plan](http://MyPlate.gov/es/myplate-plan) para obtener su plan de comidas diario personalizado.
- Desarrollar un estilo de alimentación saludable puede ayudarlo a reducir su riesgo a contraer enfermedades como enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer.
- Elija agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Consuma menos sodio, grasas saturadas y azúcares agregados. Limite el sodio a 2300 miligramos por día, las grasas saturadas a 22 gramos por día y los azúcares agregados a unos 50 gramos por día.
- ¡WIC tiene educación de nutrición y información sobre cocina en el INTERNET! Visite [wichealth.org](http://wichealth.org). Regístrese y complete su perfil con su ID. familiar (Family ID) que está en la tarjeta de certificación de verificación de WIC (WIC Verification of Certification card). Haga clic en **Empezar** y elija una lección. Hay una gran variedad de temas para las lecciones. También vea **Cocina Saludable** para obtener nuevas recetas.



## Guía Diaria de Alimentos para Mujeres

Estas son reglas generales para mujeres. Los adolescentes y las mujeres bien activas pueden necesitar cantidades adicionales. Hable con su nutricionista, médico o enfermera partera para más información acerca de sus necesidades específicas.

### Frutas 1½ a 2 tazas cada día

1 taza fruta equivale a:

- 1 taza de fruta
- ½ taza de frutas secas
- 1 taza de jugo de fruta

Escoja más frutas que jugos.



### Vegetales 2½ a 3 tazas cada día

1 taza vegetales equivale a:

- 1 taza de vegetales crudos o cocidos
- 2 tazas de ensalada de hojas verdes
- 1 taza de jugo de vegetales

Varie sus vegetales.



### Productos Lácteos

3 tazas cada día

1 taza productos lácteos equivale a:

- 1 taza de leche o yogur
- 2 rebanadas o 1½ onzas de queso natural
- 1½ rebanadas de queso americano "deluxe"

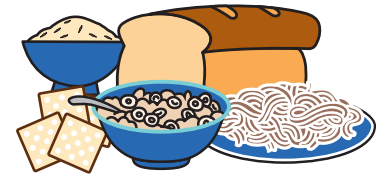
Cambie a leche y yogur sin grasa o baja en grasa (1%).



### Granos 6 a 7 onzas cada día

1 onza granos equivale a:

- 1 rebanada de pan
- ½ taza de cereal, arroz o pasta, cocidos
- 1 a 1¼ tazas de cereal listo para comer
- 5 galletas de trigo integral
- 1 panqueque de 4½ pulgadas
- 1 tortilla de 6 pulgadas
- ½ pan de hamburguesa o mollete Inglés

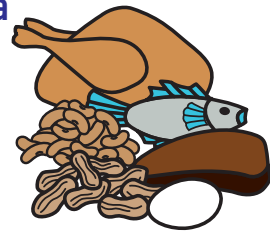


La mitad de sus granos deben ser granos integrales.

### Proteína 5 a 6½ onzas cada día

1 onza proteína equivale a:

- 1 onza de carne baja en grasa, pavo o pescado cocido
- 1 huevo cocido
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuates (mani)
- ¼ taza de frijoles cocidos
- ½ onza de nueces o semillas



Elija carne baja en grasa y aves. Varíe sus opciones al comer pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.

### Elija Grasas Saludables

Las grasas INSATURADAS son grasas saludables. Los alimentos con alto contenido de grasas INSATURADAS son los siguientes:

- aceites vegetales, como el aceite de canola, maíz, oliva, cacahuete, cártamo, soja y girasol
- nueces, mantequillas de nueces y semillas
- aguacates y olivas
- pescados grasos, como salmón, atún en lata, caballa, sardinas y arenque

Limite la cantidad de alimentos con alto contenido de GRASAS SATURADAS, como mantequilla, crema, manteca, carnes grasas, tocino, salchichas, leche entera, queso, coco, aceite de coco, aceite de palma y aceite de semilla de palma.



Florida Department of Health  
WIC Program  
FloridaWIC.org  
DH 150-373, 10/22

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



## Todas las mujeres necesitan ácido fólico

El **ácido fólico**, también conocido como folato, es una vitamina del complejo B que puede ayudar a prevenir algunos defectos congénitos del cerebro y la espina dorsal y puede prevenir infartos cardíacos, embolias y algunos tipos de cáncer. Todas las mujeres que tienen posibilidad de quedar embarazadas deben tomar una multivitamina que contiene **400 microgramos de ácido fólico** diariamente, además de comer una dieta saludable con buenas fuentes de ácido fólico.

### Buenas fuentes de ácido fólico

- cereales fortificado con ácido fólico
- panes, panecillos, pasta, arroz y semolina
- frijoles, guisantes, lentejas secos cocidos
- hígado, menudo
- hojas de vegetales verdes tales como spinaca, col rizada, nabo, “bok-choy”
- naranjas, jugo de naranja, jugo de piña, mangos, papayas y aguacates
- espárragos, brécol, remolacha, guisantes verdes, coliflor, maíz
- mantequilla de cacahuates (maní), nueces y semillas

## Todas las mujeres necesitan calcio

El **calcio** ayuda a mantener huesos fuertes. Cuando las mujeres comienzan a envejecer, sus huesos pueden debilitarse y romperse con facilidad—una condición llamada **osteoporosis**. Para ayudar a mantener los huesos fuertes, asegúrese ingerir de 3 tazas del Grupo de Productos Lácteos todos los días y haga ejercicio diariamente.

### Mejores fuentes de calcio

- leche, queso, yogurt, pudín
- leche de soya fortificado con calcio
- jugo de naranja fortificado con calcio

### Fuentes regulares de calcio

- salmón enlatado, sardinas con hueso
- hojas de col rizada, de mostaza, de nabos y col
- brécol
- tofú con calcio añadido (vea la etiqueta)

## Actividad Física

• Manténgase físicamente activo por lo menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana. Es necesario alrededor de 60 minutos diarios de actividad física para evitar subir de peso. Para perder peso, puede que necesite de 60 a 90 minutos diarios.

• Actividades físicas buenas incluyen caminar, bailar, trabajar en el hogar o el patio, correr bicicleta y nadar.

• Antes de comenzar un programa de actividad física, consulte con su médico. Vea a su nutricionista o médico si desea información sobre como ganar o perder peso.



## Sea Prudente...Inmunice

- Las inmunizaciones o vacunas protegen a los bebés y los niños contra enfermedad.
- Asegúrese de que su niño reciba las vacunas necesarias a tiempo.
- Traiga el récord de vacunas de cada niño cada vez que viene a WIC.

## Todas las mujeres necesitan hierro

El **hierro** ayuda a formar sangre saludable. Algunas mujeres pueden desarrollar anemia causada por **deficiencia de hierro debido al embarazo**, pérdida excesiva de sangre durante la menstruación o una dieta baja en hierro. Coma alimentos ricos en hierro todos los días.

### Buenas fuentes de hierro

- carnes sin grasa, hígado
- pollo, pavo
- almejas, camarones, atún light
- frijoles, guisantes, lentejas secos, cocidos
- cereales de WIC y otros cereales fortificados con hierros
- papas con cáscara

**La vitamina C** ayuda a su cuerpo a utilizar **el hierro** que contienen los granos y vegetales.

**Buenas fuentes de vitamina C:** jugos de frutas, jugos de vegetales, brécol, toronjas, kiwi, mangos, melones, naranjas, papaya, repollo crudo, fresas y tomates

## Lactancia

• La lactancia es la forma normal de alimentar a su bebé y la mejor forma de consolarlo.

• Los bebés que se alimentan con fórmula tienen un mayor riesgo de problemas de salud.

• Los pediatras recomiendan amamantar durante 2

años o más, según lo quieran la madre y el niño mutuamente.

• En los Estados Unidos, se recomienda que las mujeres con el VIH or SIDA no lacten ya que el virus puede ser pasado al bebé a través de la leche materna. Si usted no sabe su estado en cuanto al VIH, por favor solicite a su proveedor médico una prueba de el VIH.



## Alcohol, Tabaco y Otras Drogas

• **No fume cigarrillos.**

• **No use drogas ilegales.**

• **Si usted toma bebidas alcohólicas, tales como vino, cerveza o licor, beba con moderación y con las comidas.** Moderación quiere decir no más de una bebida por día para las mujeres. Las mujeres que están embarazadas (o tratando de quedar embarazadas), no deben de tomar bebidas alcohólicas.

• **El humo de cigarrillo que está en el aire es dañino para todas las personas especialmente niños y mujeres embarazadas.** Los bebés y los niños que están en contacto con el humo de tabaco están más propensos a tener catarros, tos e infecciones de oídos.

• **Para información acerca de “cesar fumar,” asesoramiento y materiales para ayuda propia,** llame gratis a la línea de **Tobacco Free Florida** en la Florida al 1-877-822-6669 o visite la página de Internet [TobaccoFreeFlorida.com](http://TobaccoFreeFlorida.com).

## Diabetes Gestacional

Usted tiene un mayor riesgo de tener diabetes más tarde en su vida, si ha tenido diabetes durante el embarazo. Hable con su médico acerca de hacerse otra prueba después de que nazca su bebé para asegurarse de que ya no tiene diabetes. Pruebas con regularidad pueden ayudarle a estar segura de que el azúcar en su sangre es normal.