



Madre Saludable, Bebé Saludable

Guía Diaria de Alimentos para Mujeres Embarazadas y Lactantes

Estas son reglas generales para mujeres embarazadas y lactantes. Los adolescentes y las mujeres bien activas pueden necesitar cantidades adicionales. Vaya a MyPlate.gov/es/myplate-plan para obtener su plan de comidas diario personalizado. Hable con su nutricionista, médico o enfermera partera para más información acerca de sus necesidades específicas.

Frutas 2 tazas cada día

1 taza fruta equivale a:

- 1 taza de fruta
- ½ taza de frutas secas
- 1 taza de 100% jugo de fruta

Escoja más frutas que jugos.



Vegetales 3 a 3½ 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 100% 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%).



Adiciones

Haga elecciones bajas en "adiciones." Las adiciones son azúcares y grasas sólidas en alimentos tales como bebidas azucaradas, postres, alimentos fritos, queso, leche entera y carnes con mucha grasa. Elija alimentos que son bajos en grasa, sin grasa, sin azúcar o sin azúcar añadida. Tienen menos "adiciones." Si usted está bajo peso o no está ganando suficiente peso durante su embarazo, puede que usted necesite comer cantidades adicionales de alimentos que tienen grasa y azúcar añadida. Hable con su nutricionista o su médico.



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
DH 150-97, 1/22

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Granos 7 a 9 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 6 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 (maní)
- 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.

Líquidos

Beba suficiente agua y otros líquidos para calmar su sed. Evite bebidas azucaradas.

¡WIC tiene educación de nutrición y información sobre cocina en el INTERNET!

Visite 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 **Iniciar Lección** y elija una lección. Hay una gran variedad de temas para las lecciones. También vea **Health eKitchen** para obtener nuevas recetas.

Aumento de Peso Durante el Embarazo

Debería aumentar de peso gradualmente durante su embarazo, y la mayoría del peso debe aumentar en los últimos 3 meses. Muchos proveedores de atención médica sugieren que las mujeres aumenten de peso en esta proporción:

- De 1 a 4 libras en total durante los primeros 3 meses.
- De 2 a 4 libras en total durante el 4º al 9º mes.

El peso total que deberá aumentar durante su embarazo depende de su peso cuando se embarazó. Las mujeres con un peso en el rango saludable antes de embarazarse deberán aumentar entre 25 a 35 libras durante el embarazo. El consejo es diferente para aquellas que tenían sobrepeso o un peso por debajo del adecuado antes de embarazarse o si está embarazada de más de un bebé.

Debe seguir consultando regularmente con su proveedor de atención médica para que le pueda controlar el aumento de peso.

Suplemento de Vitaminas y Minerales

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.

Hable con su médico sobre un suplemento de vitaminas y minerales.

Para mujeres embarazadas: La mayoría de los médicos recomiendan que una mujer embarazada tome un suplemento de vitaminas y minerales todos los días, además de comer una dieta balanceada.

Para mujeres lactantes: Su necesidad de nutrientes también aumenta cuando usted amamanta. Para cumplir estas necesidades, puede que las mujeres lactantes también necesiten un suplemento de vitaminas y minerales.

Alcohol, Tabaco y Otras Drogas

Cuando usted está embarazada, el alcohol, tabaco y otras drogas le pueden hacer daño a su bebé.

- No use drogas que se venden en la calle.
- No fume cigarrillos.
- No tome cerveza, vino, bebidas que contienen vino, licor u otras bebidas alcohólicas.
- No tome drogas que requieren receta, drogas que no requieren receta, remedios herbáceos a menos que su médico lo apruebe.

Después del nacimiento de su bebé, manténgalo lejos del humo de tabaco. Los bebés y niños expuestos al humo de tabaco tienden a tener más catarros, tos e infecciones de oído. Si usted necesita ayuda para dejar de tomar bebidas alcohólicas, dejar de usar tabaco u otras drogas, hable con la nutricionista de WIC u otro profesional de salud o trabajador de servicios sociales. Para información acerca de “cesar fumar,” asesoramiento y materiales para ayuda propia, llame gratis a la línea de **Tobacco Free Florida** al 1-877-822-6669 o visite la página de Internet TobaccoFreeFlorida.com.



Lactancia

• Los pediatras recomiendan que los bebés tomen leche materna exclusivamente durante los primeros 6 meses de vida. Los alimentos sólidos deben ofrecerse a los 6 meses y la lactancia debe continuar hasta que el bebé tenga un año de edad o más.

• Llame al personal de la oficina de WIC si necesita ayuda con la lactancia. Ellos conocen a otras madres

lactantes y expertos con quienes usted puede hablar. **TODAS** las mujeres embarazadas deben conocer su estado en cuanto al VIH y deben pedirle a su proveedor médico una prueba del VIH. En los Estados Unidos, se recomienda que las mujeres con el VIH o SIDA no lacten ya que el virus puede ser pasado al bebé a través de la leche materna.



Cafeína

No se sabe si el café u otras bebidas con cafeína puedan afectar a su bebé. Por lo tanto, es mejor que disminuya la cantidad de bebidas que contienen cafeína. El café, el té y muchas bebidas carbonatadas (sodas) como las colas, contienen cafeína. Busque las etiquetas que dicen decafeinado o libre de cafeína.

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.

Actividad Física

El ejercicio es importante. Puede ser muy relajante y darle una sensación de bienestar general. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica sobre los tipos de ejercicios que podrá hacer durante el embarazo y después del parto. Generalmente, las mujeres deben hacer un mínimo de 2 horas y media de actividad física por semana. Es preferible que la actividad física se distribuya a lo largo de la semana, como ir a caminar unos 30 minutos 5 veces por semana.



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.