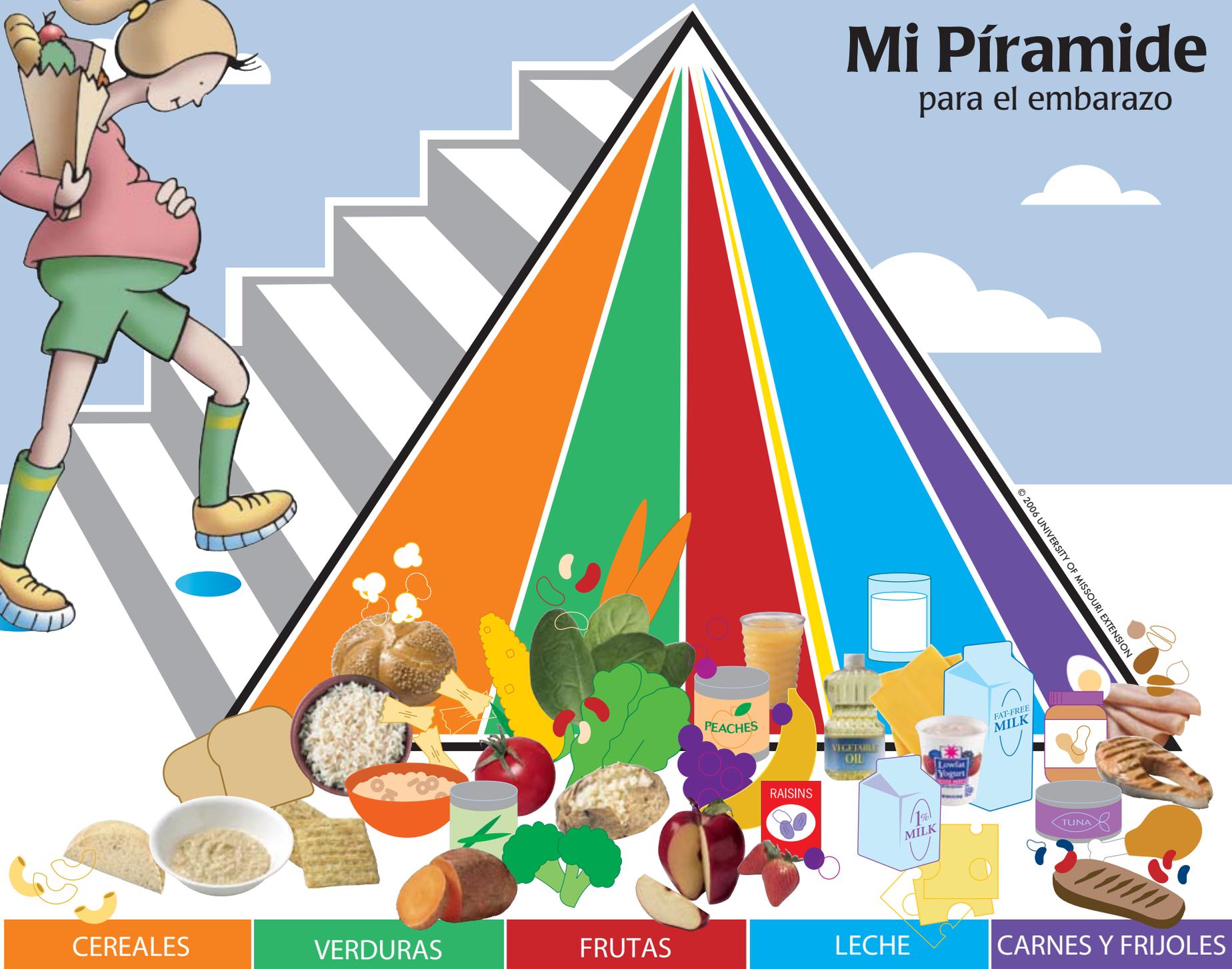


# Mi Píramide

para el embarazo



© 2005 UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

CEREALES

VERDURAS

FRUTAS

LECHE

CARNES Y FRIJOLES

# Mi Pirámide para el Embarazo

Cereales <i>Consuma la mitad en cereales integrales</i>	Verduras <i>Varíe las verduras</i>	Frutas <i>Enfoque en las frutas</i>	Leche <i>Coma alimentos ricos en calcio</i>	Carnes y frijoles <i>Escoja proteínas bajas en grasas</i>
Coma 6 a 7 onzas* todos los días	Coma 2 ½ a 3 tazas* todos los días	Coma 2 tazas* todos los días	Coma por lo menos 3 tazas* todos los días	Coma 5 ½ a 6 onzas* todos los días
<b>¿Qué cuenta como una onza?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de pan</li> <li>• 1 taza de cereal listo para comer</li> <li>• ½ taza de arroz cocido, pasta cocida o cereal cocido</li> </ul> <b>He aquí unos ejemplos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bagel pequeño (mini)</li> <li>• 1 rebanada de pan normal</li> <li>• 5 galletas saladas integrales</li> <li>• 3 tazas de palomitas</li> <li>• 1 tortilla (de 6 pulgadas)</li> <li>• 1 paquete de avena instantánea</li> <li>• ½ mofin inglés</li> </ul>	<b>¿Qué cuenta como una taza?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de verduras crudas o cocidas</li> <li>• 1 taza de jugo de verduras</li> <li>• 2 tazas de hoja cruda verde</li> </ul> <b>He aquí unos ejemplos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pimiento morrón grande (verde, rojo o amarillo)</li> <li>• 1 papa dulce horneada grande</li> <li>• 12 zanahorias "baby"</li> <li>• 1 tomate crudo grande</li> <li>• 3 tallos de brócoli</li> <li>• 1 taza de frijoles pinto cocidos</li> <li>• 1 taza de col rizada cocida</li> </ul>	<b>¿Qué cuenta como una taza?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de fruta</li> <li>• 1 taza de jugo de fruta 100% natural</li> <li>• ½ taza de fruta seca</li> </ul> <b>He aquí unos ejemplos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 manzana pequeña o ½ manzana grande</li> <li>• 32 uvas sin semilla</li> <li>• 1 toronja mediana</li> <li>• 1 durazno grande</li> <li>• ½ taza de uva pasas</li> <li>• 1 plátano grande</li> <li>• 8 fresas grandes</li> <li>• 1 naranja grande</li> <li>• 1 trozo pequeño de sandía</li> </ul>	<b>¿Qué cuenta como una taza?</b> <b>He aquí unos ejemplos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 media pinta (8 onzas) de leche</li> <li>• 1 envase (8 onzas) de yogurt</li> <li>• 1 ½ tazas de helado</li> <li>• ⅓ taza de queso rallado</li> <li>• 3 rebanadas (2 onzas) de queso procesado como el americano</li> <li>• 2 rebanadas (1 ½ onzas) de queso duro como el cheddar o suizo</li> <li>• 1 taza de budín hecho con leche</li> </ul>	<b>¿Qué cuenta como una onza?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 onza de carne (de res, de puerco o de ave) o pescado</li> <li>• ¼ taza de frijoles secos cocidos</li> <li>• 1 huevo</li> <li>• 1 cucharada sopera de crema de cacahuete</li> <li>• ½ onza de nueces o semillas</li> </ul> <b>He aquí unos ejemplos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ taza de tofu</li> <li>• ¼ taza de frijoles negros, rojos (kidney), o pintos cocidos</li> <li>• 2 cucharadas soperas de garbanzo (hummus)</li> <li>• 1 rebanada para sándwich de carne de pavo magra</li> <li>• 24 pistachos</li> <li>• 7 mitades de nuez nogal</li> <li>• ½ taza de sopa de chicharro o frijoles</li> <li>• ¼ taza de frijol de soya tostado</li> </ul>
<p>* Estas son pautas generales en base a un consumo entre 2,000 y 2,200 calorías para mujeres moderadamente activas entre 14 y 20 años de edad (moderadamente activas significa que realizan por lo menos 30 minutos de actividad y hasta 60 minutos de actividad física al día, además de sus actividades diarias). Las adolescentes y mujeres muy activas pueden necesitar una mayor consumo de calorías. Consulte con su proveedor de cuidados de la salud para obtener más información sobre sus necesidades específicas</p>				

## Actividad física

♦ Si no tiene ninguna complicación médica, haga 30 minutos o más de actividad física de intensidad moderada, como caminar rápido o bailar, todos los días o casi todos los días.

♦ Evite hacer actividades donde Ud. puede correr un alto riesgo de caer o sufrir una lesión abdominal.

## Conozca los límites de las grasas, los azúcares y la sal (el sodio)

♦ Obtenga la gran parte de su porción de grasa del pescado, las nueces y los aceites vegetales.

♦ Limite las cantidades de grasas sólidas tales como la mantequilla, la margarina y la manteca vegetal o de puerco así como las comidas que contienen grasas sólidas.

♦ Revise la Información Nutricional de las etiquetas para mantener bajo su consumo de grasas saturadas, grasas *trans* y el sodio.

♦ Escoja alimentos y bebidas bajos en azúcar agregado. El azúcar agregado agrega calorías sin aportar valor nutritivo o aporta muy poco.

♦ Escoja la comida baja en sal (sodio). Reduzca la sal que agregue a la comida, en la mesa y al cocinar.

**Departamento de salud y servicios para personas de la tercera edad de Missouri**

División de la salud comunitaria y pública  
Servicios de nutrición y WIC  
P.O. Box 570  
Jefferson City, MO 65102-0570  
573-751-6204  
[www.dhss.mo.gov/WIC](http://www.dhss.mo.gov/WIC)

Publicado por University of Missouri Extension (MU Extension) como N944, actualizado en 10/2006. Esta publicación fue financiada en parte por el Programa de Cupones de Alimentos de USDA y adaptada de "Mi Pirámide" de USDA para que MU Extension la usara con mujeres embarazadas. USDA brinda oportunidades igualitarias. Reimpreso por el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri (DHSS), con permiso de MU Extension, derechos de autor 2006.

DHSS es un empleador que brinda oportunidades igualitarias para el empleo/políticas de discriminación positiva. Los servicios son proporcionados en forma no discriminatoria. Se pueden obtener formas alternativas de esta publicación para personas con discapacidades comunicándose con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Las personas con impedimentos en la audición o en el habla deben llamar al 1-800-735-2966. Voz: 1-800-735-2466.