

✦ Para más información sobre servicios y programas para la salud de la familia, llame a la Línea de Información de Salud Familiar al 1-800-942-7434. Nuestro personal habla inglés y español. Estamos listos para ayudarle.

Alimentándose Sanamente durante el Embarazo

Alimentarse bien durante el embarazo es sólo una de las maneras de contribuir a darle un buen comienzo en la vida a su bebé.

El Aumento de Peso durante el Embarazo

El aumento de peso de las mujeres embarazadas es bueno para los bebés. La mayoría de las mujeres aumentan entre 25 y 35 libras durante el embarazo. Unas aumentan más que otras.

Nunca intente adelgazar mientras está embarazada, ya que esto puede perjudicarlos a usted y su bebé. Hable con su médico o nutricionista sobre el aumento de peso que usted espera tener durante el embarazo.

Pensando con Anticipación

No es demasiado temprano para que usted empiece a pensar sobre cómo alimentará a su bebé. La lactancia materna es la opción más saludable para la mayoría de los bebés.

La leche materna es muy nutritiva y fácil de digerir para los bebés.

Además, los bebés amamantados tienen menos probabilidades de padecer alergias, resfriados, infecciones del oído, diarrea y algunas otras enfermedades. Darles leche materna es también más económico que darles leche de fórmula.

Hable desde ahora con su médico o nutricionista para decidir la mejor opción para usted y su bebé.



Los Grupos de Alimentos & las Porciones

Elegir los alimentos correctos puede tener muchos beneficios para usted y su bebé, tales como:

- » su bebé puede tener un mejor crecimiento antes de nacer y a lo largo de su vida.
- » usted tendrá un embarazo más seguro y confortable.
- » después del parto será más fácil para usted perder las libras aumentadas durante el embarazo.

Aliméntese de acuerdo con la siguiente guía para que usted y su bebé tengan la mejor nutrición posible. Si usted es vegetariana o padece de alergias a alimentos, pregunte a su nutricionista o médico cómo obtener todos los nutrientes que usted necesita.

Usted y su bebé necesitan una variedad de alimentos. A continuación, presentamos una lista de los alimentos y porciones que usted debe comer diariamente.

Alimentos que Debe Evitar

No coma los siguientes alimentos mientras está embarazada:

- » leche no pasteurizada o quesos hechos con leche no pasteurizada, como por ejemplo, quesos de leche de cabra (como el feta), los quesos brie y camembert, quesos con vetas azules (como el roquefort) y quesos blandos estilo mexicano como el queso blanco y asadero.
- » embutidos o carnes moldeadas que se sirven fríos
- » perros calientes/salchichas
- » semillas germinadas (como la alfalfa germinada)
- » ciertos tipos de pescado como el pez espada (“swordfish”), tiburón (“shark”), caballa gigante (macarela gigante, “king mackerel”) y blanquillo (rollizo, lofotátalo, “tilefish”)
- » Carne, aves, huevos, pescado y mariscos crudos o poco cocidos

No coma más de 12 onzas de pescado por semana (hasta 4 porciones de 3 onzas). Elija atún troceado bajo en calorías en vez de atún blanco o albacora.

Leche, Yogur y Queso (3 a 4 porciones diarias)

Ejemplos de las porciones:

- » 1 taza de leche o yogur; elija leche con 1% de grasa, descremada (sin grasa) o sin lactosa
- » 2 onzas de queso (como el queso tipo americano, cheddar o provolone)
- » 1 taza de requesón (queso cottage)



Vegetales (3 a 5 porciones diarias)

Ejemplos de las porciones:

- » 1 taza de vegetales de hoja verde como la espinaca, col rizada (“kale”), hojas de berza (“collard greens”) o lechuga romana
- » 1/2 taza de otros vegetales cocidos o crudos
- » 1/2 taza de jugo de vegetales



Frutas (2 a 4 porciones diarias)

Elija frutas y jugos sin azúcar añadida. Algunos ejemplos de las porciones:

- » 1 manzana, banano o naranja de tamaño mediano
- » 1/2 taza de fruta troceada, cocida o enlatada en su propio jugo
- » 1/2 taza de jugo de fruta (elija jugos 100% puros o jugos permitidos por el programa WIC)



Pan, Cereal, Arroz y Pasta (6 a 11 porciones diarias)

Elija panes y cereales integrales.

Algunos ejemplos de las porciones:

- » 1 rebanada de pan o 1 tortilla
- » 1 taza de cereal seco
- » 1/2 taza de arroz, pasta o cereal cocido



Carne y Frijoles (2 a 3 porciones diarias)

Ejemplos de las porciones:

- » 2 a 3 onzas de carne o ave cocida (casi el tamaño de una baraja)
- » 2 a 3 oz de pescado (coma pescado no más de 4 veces por semana)
- » 2 a 3 oz de sustitutos de carne, tales como hamburguesa vegetariana, o 1 taza de queso de leche de soja (tofu)
- » 4 cucharadas de mantequilla de maní (cacahuete)
- » 1 taza de frijoles cocidos
- » 1/4 de taza de nueces
- » 2 huevos



Beba Abundante Líquido

» Usted necesitará beber abundante agua diariamente para ayudar a evitar el estreñimiento.

- » Limite a 12 onzas por día su consumo de bebidas con cafeína (como café, té o bebidas gaseosas).
- » Limite también su consumo de bebidas azucaradas (incluyendo jugos con azúcar añadida) porque tienen alto contenido de calorías.
- » No consuma bebidas alcohólicas porque esto puede dañar a su bebé.



Grasas y Dulces

Coma menos de estos alimentos.

Algunos ejemplos:

- » mantequilla, margarina, crema de leche, grasa animal o aceite vegetal
- » aderezos para ensalada
- » galletas, caramelos y pastel (torta, queque, bizcocho)
- » bebidas azucaradas como bebidas gaseosas, bebida de malta, té frío y bebidas con sabor a fruta

