Mi Plato Durante el Embarazo

Consuma de 2 a 3 raciones de 8 onzas de leche sin grasa, de 1%, o yogurt (vaca, soya, o almendras). Elija un yogurt que tenga menos de 15 gramos de azúcar.

Beba principalmente agua, té o café sin cafeína, y evite bebidas azucaradas.

Elija porciones variadas y generosas de vegetales sin almidón como los vegetales de hojas verdes, brocoli, zanahorias, pimientos, y repollo.

Elija porciones pequeñas de aceites saludables (oliva y canola) para cocinar o para dar sabor a las comidas. Las nueces, semillas y aguacates contienen grasas saludables.

Elija frutas enteras variadas. Limite el consumo de jugos y de frutas secas. Las frutas también son excelentes para consumirse como merienda y como postre.

Tenga como objetivo caminar o hacer alguna actividad física durante 30 minutos diarios como mínimo.

Vegetales sin almidón

Fruta

Proteínas

Elija fuentes de proteína como aves, legumbres, nueces, comida de mar baja en mercurio, huevos, tofú, o quesos bajos en grasas. Limite el consumo de carnes rojas y evite los embutidos y cualquier otro tipo de carne procesada.

Granos enteros, legumbres y vegetales con almidón

Elija granos enteros como panes y pastas hechos a base de trigo, arroz integral, quinoa o avena, y otros almidones saludables como las legumbres (frijoles, lentejas), camote (batatas), o calabazas. Limite el consumo de pan blanco, arroz blanco y papas fritas.

CORNERSTONE FAMILY HEALTHCARE

WIC Program

Tel: 845-568-5473 ◆ Fax: 845-568-5479

147 Lake Street, Newburgh, NY 12550
33 NY-17M, Harriman, NY 10926
140 Hammond Street, Port Jervis, NY 12771
27 North Street, Middletown, NY 10940
341 Main Street, Highland Falls, NY 10928

OHSU

Ideas para bocadillos saludables

Al empezar el segundo trimestre de embarazo la necesidad de calorías aumenta y se requiere un consumo de 300 calorías adicionales por día. Esto no es realmente una cantidad grande. Es equivalente a un bocadillo grande o a dos bocadillos pequeños por día.

BOCADILOS GRANDES

una tortilla de maiz y queso (una quesadilla)

1 manzana mediana

DOS BOCADILLOS PEQUEÑOS

OR

1 taza de fruta

12 almendras o cacahuates

AND

6 onzas de yogurt bajo en grasas

¿Qué pasa con los dulces?

Usted debe estar preguntándose si en su dieta de embarazo hay espacio para galletas, caramelos, helado u otro tipo de dulce. Usted puede comer dulces, pero no todos los días. La meta es usar el diagrama de Mi Plato Durante el Embarazo como su guía para comer saludablemente, estar activa físicamente y satisfacer sus antojos de comer dulces como una recompensa adicional. Este balance en su alimentación la ayudará a ganar el peso recomendado a continuación:

Ganancia de peso recomendada durante el embarazo basada en el peso previo al embarazo		
Peso previo al embarazo	**Ganancia de peso recomendada**	**Proporción recomendada de ganancia de peso después del 1er trimestre**
Peso Bajo (BMI<18.9 kg/m2)	28–40 lbs	5.0 lbs/mes
Peso Normal (BMI: 18.9–24.9 kg/m2)	25–35 lbs	4.0 lbs/mes
Sobrepeso (BMI: 25-29.9 kg/m2)	15–25 lbs	2.6 lbs/mes
Obeso (BMI>30 kg/m2)	11–20 lbs	2.0 lbs/mes

Alimentación segura

Siempre manipule los alimentos de manera segura:

- Lávese las manos antes de preparar los alimentos y antes de comer.
- Lave las frutas y verduras profundamente antes de comerlas.
- Cocine la comida profundamente, especialmente huevos y comidas preparadas con huevos, carne, aves y comida de mar.

Evite lo siguiente:

- Pescado crudo, especialmente mariscos y sushi
- Leche despasteurizada, jugos y quesos suaves como el queso feta, queso Roquefort, queso brie, y queso blanco. Los quesos suaves hechos con leche pasteurizada son aceptables.
- Semillas germinadas crudas
- Suplementos y té de hierbas hasta consultar con su proveedor de salud
- Pez espada, pez blanquillo, pez caballa y tiburón por su gran contenido de mercurio

Incluya:

- Una fuente de DHA, que es una grasa omega-3 y que es esencial para el desarrollo saludable del cerebro y la visión de su bebé; especialmente desde la semana 20 de gestación hasta la lactancia. Un panel de expertos ha recomendado 300 mg de DHA por día para cada mujer embarazada y en periodo de lactancia.
- Las fuentes de comida más ricas y seguras para las mujeres embarazadas incluyen el salmón y el atún blanco. Una ración semanal de 6 a 8 onzas cubre sus necesidades. De lo contrario, si usted no come comida de mar, puede tomar un suplemento de DHA como las cápsulas de aceite de pescado o las cápsulas hechas a base de algas que consumen los vegetarianos.

©2015 Oregon Health & Science University CWH 3053867 10/15