Cuidado Para Dos

Nutrición para mamás y bebés

Comida para un embarazo saludable

Food for a Healthy Pregnancy

Comer para dos

Mientras está embarazada, se alimenta a si misma y al bebé que crece dentro de usted. Su bebé depende de usted en la selección de la buena comida para ambos. La comida que usted come tiene nutrientes que ambos necesitan.

Comer bien ayudará a su bebé a

- nacer saludable;
- nacer a tiempo;
- tener un buen tamaño; y
- tener un cuerpo bien formado.

Comer bien le ayudará a usted a

- estar saludable;
- lucir bien;
- estar fuerte para el parto;
- ganar un peso normal;
- manejar bien sus cambios de humor;
- recuperar su figura más fácilmente; y
- evitar algunos problemas como el estreñimiento.

Comer alimentos de diferentes grupos

Cuando usted come alimentos de diferentes grupos, lo más probable es que usted esté recibiendo todos los nutrientes que usted y su bebé necesitan.

Elija una buena comida

Las siguientes páginas explican cómo elegir alimentos de los diferentes grupos. Los tamaños de las porciones que debe comer son una guía general.

Trate de elegir alimentos de las columnas nombradas “Elija estos alimentos con más frecuencia.” Estos son más nutritivos porque contienen menos grasa, azúcar y sodio.

Comidas durante el embarazo

Vegetales y frutas

(buena fuente de vitaminas A y C, folate y fibra)

Incluya en su dieta al menos 7 porciones al día

Una porción es	Elija estos alimentos con más frecuencia	Elija estos alimentos con menos frecuencia
1 pieza	frutas	bebidas de frutas endulzadas
1/2 taza	vegetales	rollos masticables de frutas papas fritas a la francesa
3/4 taza	jugos de frutas o vegetales	aguacates, pepinillos, aceitunas

Carnes, aves, pescados, huevos, frijoles secos, chícharos y nueces

(buena fuente de proteína, hierro, folate y vitaminas B)

Incluya en su dieta al menos 3 porciones al día

Una porción es	Elija estos alimentos con más frecuencia	Elija estos alimentos con menos frecuencia
2-3 onzas	pollo cocinado, pavo, pescado, res, cordero o puerco.	Tocino, hotdogs (salchichas)
1-1 1/2 taza	frijoles cocinados, chícharos o lentejas.	chorizo, salchichón, salami
3/4 taza	tofu	
2-3	huevos	
4-6 cucharadas	crema de cacahuate	
1/2 taza	nueces	

Frutas y jugos cítricos, vegetales de hojas verdes y vegetales y frutas de color anaranjado son nutritivos para usted.

Leche y productos lácteos

(buena fuente de calcio, proteína, vitaminas A & D, riboflavina)

Tenga al menos 4 porciones al día

Una porción es	Elija estos alimentos con más frecuencia	Elija estos alimentos con menos frecuencia
1 taza	leche (especialmente leche sin grasa o leche baja en grasa)	leche entera helado
1 taza	suero de leche	queso crema crema agria
1 taza	yogurt	
1 1/2 onzas	queso americano, suizo, cheddar, mozzarella, Monterrey Jack	
2 tazas	requesón	
1 taza	pudín, flan	
1 3/4 tazas	helado hecho con leche descremada yogurt congelado	

Comida de este grupo tiene el calcio que se necesita para tener dientes y huesos fuertes.

Estas comidas también son fuentes de calcio: salmón o sardina en lata con los huesos suaves; ostras; col rizada cocida; bok choy; hojas verdes, verduras de mostaza u hojas de nabo; brócoli; tofu; soya; frijoles rojos con forma de riñón; leche de soya fortificada y jugos de frutas fortificados.

Pan, cereal y granos

(buena fuente de carbohidratos, vitaminas B, hierro, fibra)

Tenga al menos 9 porciones al día

Una porción es	Elija estos alimentos con más frecuencia	Elija estos alimentos con menos frecuencia
1 rodaja	pan integral o pan enriquecido	pasteles o galletas
1/2	pancillo/bolillo o bagel	torta
1 taza	cereal integral o enriquecido	donuts
1/2 taza	fideos o macarrón cocidos	granola bars (barras de granola)
1	tortilla	
1	panqué (crepe)	
1	biscuit o muffin	
3 tazas, preparadas	palomitas de maíz	

Elija comida con muchos nutrientes

Leche	Sodas
proteína	carbohidratos (azúcar)
carbohidratos	
calcio	
vitamina A	
vitamina D	
riboflavina	

En este ejemplo la leche contiene mucho más nutrientes. Cuando sea posible, trate de elegir alimentos que tengan muchos nutrientes. Tome sus vitaminas prenatales como lo indique su doctor.

Precauciones

- No tome cerveza, vino, wine coolers u otro tipo de alcohol. Ellos pueden dañar a su bebé.

- Café, té y otras bebidas de soda contienen
  cafeína. Muchos doctores recomiendan que usted limite sus bebidas a no más de 20 onzas.

- Evite comer queso suave hecho en casa.

Prevenga el estreñimiento

Cuando usted está embarazada el estreñimiento es un problema común.

Para ayudar a prevenir el estreñimiento:

- Coma todos los días alimentos altos en fibra, como vegetales, frutas y pan integral.
- Tome de 8 a 12 vasos de agua cada día. Agua, jugos de frutas y leche son buenas opciones. Trate de hacer "sodas de frutas" con agua mineral sin sal y jugo de fruta.
- Esté activa todos los días.

Cuídese a usted misma

¿Está comiendo todos los alimentos y nutrientes que usted y su bebé necesitan? En una hoja de papel escriba lo que usted comió y bebió ayer. No olvide anotar las meriendas.

Después, agregue el número de porciones que usted comió de cada grupo. Llénelo en el capítulo de abajo. Compare lo que usted comió con las páginas 3-5.

Grupo de alimentos	Número de porciones que necesita	Número de porciones que usted comió
leche y productos lácteos	al menos 4 porciones	
vegetales y frutas	al menos 7 porciones	
pan, cereal y granos	al menos 9 porciones	
Carne, pescado, aves, huevos, frijoles y chícharos secos, y nueces	al menos 3 porciones	

Ahora, trate de pensar en una forma específica de comer mejor. Luego complete el contrato para comer saludable.

Contrato para comer saludable

Un cambio que yo haré en mi dieta: _____

_____

_____

Firma: _____

_____

Fecha: _____

Los antojos de comer

¿Tiene antojo de comer pepinillos y helado?
¿Le gustaría a usted comer estas comidas todo el tiempo?
Cuando usted está embarazada sus gustos por la comida talvez cambien.

Ayuda para comprar la comida que usted necesita

Usted talvez no tenga suficiente dinero para comprar toda la comida que usted necesita. Muchos programas o servicios pueden ayudarle. Hable con sus amigos y busque ayuda en la guía telefónica de su área local.

El programa WIC da a mujeres embarazadas y que están amamantando, a infantes y niños cupones para comprar ciertas comidas. Las nutricionistas de WIC pueden responderle todas las preguntas sobre comida y nutrición.

Número de teléfono: _____

_____

El Programa de Cupones para Alimentos provee cupones de alimentos que usted puede utilizar para comprar comida.

Número de teléfono: _____

_____

El programa EFNEP le ayuda a aprender como comprar a bajo costo comida nutritiva, y a como preparar comida nutritiva para su familia. Las maestras de nutrición pueden venir a su casa para darle clases.

Número de teléfono: _____

Otros programas: _____

Nombre: _____

Número de teléfono: _____

Coma bien para usted y su bebé

- Coma diferentes tipos de comida.
- Elija comida que tenga varios nutrientes.
- Coma alimentos con fibra.
- Tome de 8 a 12 vasos de líquidos al día.
- Tome vitaminas que su doctor le recete.
- Esté activa cada día.

¡Comer bien durante su embarazo es la mejor forma de empezar a cuidar a su bebé y a usted misma! Si usted tiene alguna pregunta, hable con su proveedor de cuidado médico.

Cornell Cooperative Extension

Ayudando a poner el conocimiento a trabajar
Adaptado por Carolina del Sur con el permiso de
Cornell Cooperative Extension.

D H E C

PROMOTE PROTECT PROSPER

South Carolina Department of Health
and Environmental Control

ML-009058 09/04