

Mi Plan Para Una Alimentación Sana

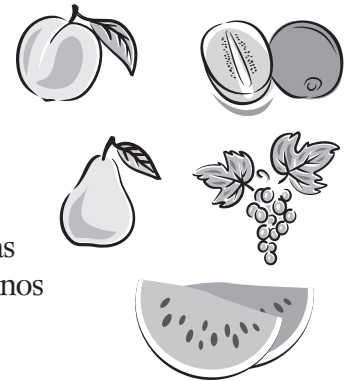
Para mujeres embarazadas y lactando

Frutas

Procure comer 2 o más.

- Mientras más frutas y verduras consuma, será mejor.
- Elija una variedad de frutas frescas, congeladas o enlatadas
- Elija unas que no tengan **azúcar añadida.**

Manzanas, plátanos, peras
Fresas, cerezas
Uvas
Kiwis, papayas,
mangos
Melones, melones verdes
Naranjas, toronjas, limones, mandarinas
Duraznos, nectarinas, ciruelas, chabacanos
Frutas deshidratadas, pasas
Jugos 100% de frutas (1 taza al día)

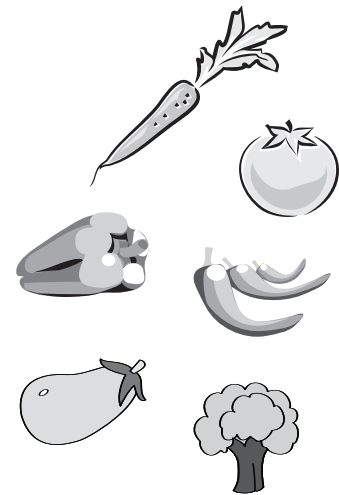


Verduras

Procure comer 3 o más.

- Elija algunas que sean verdes oscuras o anaranjadas.
- Elija unas que no tengan **no tengan salsa.**

Espárragos
Brócoli, coliflor, col de Bruselas
Repollo
Zanahorias, apios
Maíz
Ejotes
Pimiento morrón, chiles
Lechugas, espinacas, hojas
Chícharos
Papas, camotes
Calabazas de cáscara dura,
de cáscara blanda, calabacín
Tomates



Productos Lácteos

Procure comer 3.

- Elija **descremado o bajo en grasa (1% ó 2%).**

Leche o yogur (1 taza)
Queso (1½ a 2 onzas)



Diseño y plan cortesía de Alameda Alliance for Health.

This project was supported by funds received from the California Department of Public Health, Maternal, Child and Adolescent Health Program. MCAH, Alameda County Public Health Department. 03/09.

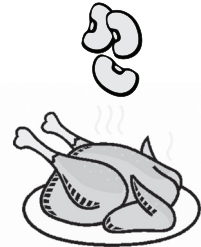
Alimentos con Proteína

Procure comer 7.

- Asados, a la plancha o al horno en lugar de fritos.
- Quite la piel de las aves antes o después de cocinarlas.
- Coma carnes magras (con 15% de grasa o menos).
- Limite las carnes altas en grasa como embutidos, salchichas y mortadela.

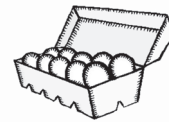
Proteína vegetal

Frijoles deshidratados cocidos (¼ taza)
Mantequilla de cacahuete (1 cucharada)
Nueces (½ onza o un puñado pequeño)
Semillas, tales como girasol (2 cucharadas)
Tofu (¼ taza)



Proteína animal

Pollo, pavo, pescado, res o cordero cocido (1 onza)
Huevos (1)
Atún enlatado (no albacora) u otro pescado (¼ lata pequeña)



Panes, Granos y Cereales

Procure comer 6-8.

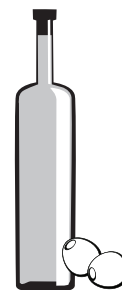
- Cuando menos la mitad de las veces, elija **granos enteros**.
- Elija pan de trigo entero, avena y arroz integral.
- Evite los cereales altos en azúcar.

Pan (1 rebanada)
Cereal seco (1 taza)
Cereal cocinado (½ taza)
Espagueti, pastas y macarrón cocido (½ taza)
Arroz cocido (½ taza)
Tortilla (1 chica 8" = 1 ½ porciones)



Aceites

- Use aceites líquidos de las plantas tales como **canola, oliva o maíz**.
- Procure consumir **2 cucharadas al día**.
- Evite las grasas sólidas como la manteca, la margarina, la mantequilla o la manteca vegetal.
- Evite las comidas fritas.



Bebidas

- Beba suficiente agua.
- Evite las bebidas azucaradas como las sodas, los ponches de frutas o las bebidas de energía.
- No consuma más de 1 taza de bebidas con cafeína al día.
- No consuma bebidas alcohólicas mientras esté embarazada.



Diseño y plan cortesía de Alameda Alliance for Health.

This project was supported by funds received from the California Department of Public Health, Maternal, Child and Adolescent Health Program. MCAH, Alameda County Public Health Department. 03/09.