

MyPlate California

Para Embarazadas y Padres Primerizos, incluida la Lactancia Materna

Haga que la mitad su plato sea de verduras y frutas, aproximadamente una cuarta parte de granos enteros y una cuarta parte de proteínas magras. Esto es para un plato de 10 pulgadas.

Frutas | enfóquese en frutas enteras en lugar de jugo de frutas.

Elija una variedad de frutas de colores y disfrute de frutas frescas, congeladas, enlatadas o frutas deshidratadas sin azúcares adicionales.

Vegetales | consuma más vegetales frescos, congelados o enlatados con bajo contenido en sodio de diferentes colores.

Disfrute de los vegetales como aperitivo o sívalos como guarnición. Incluya opciones de color verde oscuro, rojo y naranja.

Consejos

- ▶ Agregue a sus comidas grasas saludables como aguacates, pescado, semillas, frutos secos y aceites vegetales como el de canola, cártamo y aceite de oliva.
- ▶ Elija bebidas saludables. Beba agua durante todo el día y limite las bebidas con cafeína como café y té.
- ▶ Tome una píldora de vitaminas con 400 mcg de ácido fólico cada día.



Lácteos | elija productos lácteos descremados (0%) o bajos- en grasa (1%) o productos de soya fortificados.

Lea las etiquetas para seleccionar alimentos con alto contenido en calcio, vitamina D y proteínas. Los adolescentes necesitan más calcio, así que agregue estos alimentos a las meriendas.

Granos enteros | trate de que al menos la mitad de sus granos sean enteros.

Cocine con granos 100% enteros como panes, pastas, arroz integral, tortillas de maíz y avena en hojuelas no instantánea.

Proteínas | varíe sus opciones e incluya proteínas vegetales como lentejas, frijoles, tofu, frutos secos o semillas.

Dos veces por semana, coma pescado bajo en mercurio cocido. Elija carnes magras, como aves sin piel o carne molida con un 15% de grasa o menos. Limite las carnes procesadas como el salami, salchichas y mortadela.



MyPlan | Para Embarazadas y Padres Primerizos incluida la Lactancia Materna

Un cuerpo sano para usted y su bebé empieza por preparar un plato saludable. Estos consejos pueden ayudarle a comer bien y a tener un peso saludable durante y después del embarazo. Empiece por hacer su plan. **Haga una lista de los grupos alimenticios o las ideas de estilo de vida saludable en las que desea trabajar y cómo tomará medidas.**

Elección de Grupo Alimenticio/Estilo de Vida Saludable	Plan de Acción
Ejemplo: <i>Vegetales</i>	Ejemplo: <i>Aumentaré mi consumo de vegetales agregando un puñado de espinacas a mi omelette del desayuno.</i>

Si necesita apoyo adicional, pida a su médico que le ponga en contacto con un Dietólogo/Nutricionista Titulado.

Compre Fácil



MyPlate.gov



Cereales con Azúcares Añadidos

Cereal con un Mínimo de Azúcares Añadidos



Carnes ricas en Sodio

Carnes Magras Molidas



Papas Fritas

Camotes Asados

Más ideas para un estilo de vida saludable

- ▶ En lugar de freír, cocine a la parrilla, al horno, al vapor o en el microondas.
- ▶ Lea las etiquetas de los alimentos para evitar las grasas saturadas y grasas trans. Limite las grasas sólidas como la manteca de cerdo y la mantequilla.
- ▶ Si está embarazada no ingiera alcohol.
- ▶ Limite las bebidas azucaradas.
- ▶ Lea las etiquetas de los alimentos para evitar los azúcares adicionales.
- ▶ Manténgase activo durante al menos 30 minutos al día.