

Para Personas que Pueden Quedar Embarazadas

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. La siguiente imagen representa 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.

Verduras | consuma más verduras frescas, congeladas o enlatadas con bajo contenido en sodio y 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. Bebe 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.

Al menos 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 Personas que Pueden Quedar Embarazadas

Un cuerpo sano antes del embarazo comienza por la preparación de un plato saludable. 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.



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 intentando quedar 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.

MyPlate: cdph.ca.gov/MyPlate | **Salud antes del Embarazo:** cdph.ca.gov/preconception | **Consejos Sobre el Consumo de Pescado:** fda.gov/fishadvice