

California Mi Plan Nutricional para mamás

Estas sugerencias pueden ayudarla a comer bien y a mantener un peso saludable durante y después del embarazo. Llene los espacios en blanco con el peso que le gustaría llegar a tener y marque las opciones que está dispuesta a probar.

Embarazo: Me recomendaron subir _____ libras durante mi embarazo. Hasta la fecha, he subido _____ libras.

Después del embarazo: Un peso saludable para mi es _____ libras. Mi meta es pesar _____ libras.

Verduras

Cada día trataré de:

- Comer al menos 3 porciones de verduras frescas, congeladas o enlatadas bajas en sodio.
- Condimentar las verduras con hierbas y especias en lugar de grasas o sal.
- Comer mucha verdura de color verde oscuro y anaranjado.

Proteína

Cada día trataré de:

- Comer 6 a 7 de porciones.
- Asar u hornear carnes en lugar de freírlas.
- Comer frijoles, nueces, semillas, tofu o crema de cacahuete.
- Comer carne magra (con el 15% de grasa, o menos).
- Quitarle la piel al pollo.
- Comer 12 onzas de pescado por semana.
- Limitar mi consumo de tocino, salchichas y mortadela.

Granos

Cada día trataré de:

- Comer 6 a 8 porciones.
- Elegir granos integrales al menos la mitad del tiempo.
- Comer cereales aprobados por el programa de WIC.

Frutas

Cada día trataré de:

- Comer 2 porciones.
- Comer una variedad de frutas frescas, congeladas o enlatadas.
- Elegir frutas frescas, congeladas y enlatadas sin azúcares añadidos.
- Limitar el consumo de jugos de frutas a $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ de taza por día.

Lácteos

Cada día trataré de:

- Comer 3 porciones.
- Elegir leche y quesos pasteurizados descremados o bajos en grasa (1%).
- Comer yogur natural (para endulzarlo, le pondré fruta).
- Elegir productos de soya enriquecidos con calcio, como el tofu.

Grasas y Aceites

- Usaré 6 cucharaditas diarias de aceite vegetal como el aceite de alazor (safflower), canola y oliva.
- Cocinaré los alimentos al horno, asados, al vapor o en el microondas, en lugar de freírlos.

Bebidas

- Beberé agua, leche descremada o baja en grasa en lugar de bebidas azucaradas.
- Limitaré mi consumo de bebidas con cafeína como el café y el té. Evitaré las bebidas energizantes.

Extras (grasas sólidas, azúcares y sal)

- Elegiré alimentos bajos en grasas, azúcares y sal.
- Leeré las etiquetas con la información nutricional para poder limitar mi consumo de grasas, azúcares y sal (sodio).
- Para mis bocadillos, elegiré frutas, verduras, nueces y semillas sin sal.

Mis otras ideas

- Hacer un plan diario alimenticio. Visite esta página: www.choosemyplate.gov/SuperTracker/createprofile.aspx.
- _____