

Estimar porciones



1/2 c.

Utilizar para estimar granos, frutas y verduras



1 c.

Utilizar para estimar frutas y verduras



3 oz.

Utilizar para estimar la proteína magra



1 tsp.

Utilizar para estimar aceite o mantequilla



2 Tbsp.

Utilizar para estimar queso o mantequilla de nueces



1/2 c.

Utilizar para estimar las porciones de bocadillos

MOTHeRS' Plato del Proyecto

Elija diariamente de cada grupo:

Los edulcorantes artificiales generalmente se considerado seguros durante el embarazo, con la posible excepción de sacarina y aspartamo

AGUA

8-12 c.

bebidas con azúcar, bebidas con cafeína, jugos de frutas, gatorade, refrescos



Consulte a su médico para obtener más información sobre si estos son seguros para usted.

6 oz

CARNÉ MAGRA/ PROTEÍNA

1 oz Carne magra/pescado
1/4 c. frijoles cocidos

1 Cucharada de mantequilla de nueces o 1/2 oz de nueces

Elija 8-12 oz de pescado cada semana



VERDURAS SIN ALMIDÓN

6+

*Bajo en sodio"
*sin sal agregada" o
*sin condimentar"

1/2 c. cocido o enlatado

1 c. crudo o congelado



GRANOS / VERDURAS CON ALMIDÓN

1/2 c. Cereal cocido, pasta, arroz

1/2 c. Verduras con almidón cocidas

1 c. Cereales

"grano integral;"
"bajo nivel de azúcar;"
"bajo en sodio"



3 Lácteo

"con vitaminas añadidas A&D baja en grasa o no grasa

1 c. leche preparada



2 La Fruta

"envasado en jugo"

1 c. fresco, congelado, enlatado
1/4 c. seco



**Recuerde tomar diariamente su vitamina / mineral prenatal



**Siga siempre las instrucciones de su médico. Si tiene presión arterial alta, azúcar en la sangre alta u otras afecciones médicas especiales, solicite una visita con un dietista

1"

Ayude a controlar las porciones, elija un plato de 9"

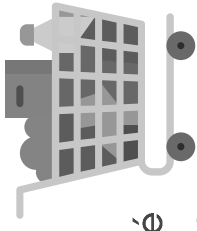
9"

** si tiene alergias, no consuma alimentos que contengan ingredientes a los que es alérgico



MOTHERS' Guía de Compras

Alimentos que debe pedir para apoyar la salud tanto de la madre como del bebé



Granos y Vegetales con Almidón

Buscar: "100% trigo integral" o "Trigo integral / grano"

- Arroz integral
- Fideos de huevo
- Cereal de grano entero (< 10g sugar)
- Fideos de trigo integral
- Tortillas de trigo integral
- Pan integral
- Tortillas de maíz
- Sémola
- Harina de avena
- Galletas integrales
- Pan de maíz
- Macarrones con queso (bajo en grasas)
- Palomitas de maíz

Verduras con almidón

Enlatados, congelados o frescos

- Maíz
- Las Habas
- Puré de papa en hojuela
- Batatas
- Guisantes dulces
- Frijoles

Verduras

En lata, congelada o fresca.

Buscar:

"Sin sal agregada" o "Bajo en sodio" o "Sin condimentar"

- Espárragos
- Judías verdes
- Zanahorias
- Verduras mixtas
- Berza
- Espinacas
- Hongos
- Ocro
- Calabaza
- Tomates
- Salsa
- Salsa marinara
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Calabaza vegetal

Proteína

En lata, congelada o fresca

Buscar: "Envasado en agua" o

"Sin azúcar añadido" o "Bajo en sodio"

- La carne de ave magra
- Salmón
- Atún claro enlatado en trozos
- Sardinas en agua
- Carne roja magra
- Huevos
- Mantequilla de maní
- Nueces y semillas

Proteína almidonada

Enlatados o secos

Busque: "Bajo en sodio"

- Frijoles
- Lentejas
- Frijoles horneados
- Hummus/Garbanzos

Frutas

En lata, congelada o fresca

Buscar: "Envasado en jugo" o

"Sin azúcar añadido" o "Sin azúcar"

- Salsa de manzana
- Naranjas mandarinas
- Melocotones
- Peras
- Piña
- Fruta mezclada
- Mango
- Macedonia de frutas
- Pasas, arándanos o ciruelas pasas
- Cualquier fruta fresca

Lácteo

Enlatados, líquidos o secos

Buscar: "Bajo / sin grasa" o "Sin azúcar"

- Leche descremada, al 1% o 2%, o leche evaporada
- Leche en polvo instantánea sin grasa
- Yogur, bajo en grasas y bajo en azúcar
- Requesón sin grasa
- Pudín o mezclas de pudín sin azúcar

Consejos de Comprar:

- ▶ Las frutas y verduras enlatadas son NUTRITIVAS, sólo busque artículos que sean "bajos en sodio", "bajos en azúcar" o "sin condimentar"
- ▶ Escurrir y enjuagar las verduras enlatadas para eliminar la mitad del sodio.
- ▶ Compre a granel lo que está en oferta y congele en porciones más pequeñas hasta tarde

Limita Estos Alimentos:

- ▶ Bebidas con caféina
- ▶ Bebidas azucaradas
- ▶ Dulces y chocolate
- ▶ Pasteles dulces
- ▶ Cereales azucarados
- ▶ Patatas fritas y aperitivos fritos



Decir NO a estos alimentos:

Puede no ser seguro para la mamá o el bebé

- ▶ Pescado con alto contenido de mercurio: Fresh Albacore/White Tuna, Large-Mouth Bass, Wild Catfish, White/Yellow Perch, Crappie, Carp, Grouper, Mackerel, Marlin, Tilefish, Swordfish, Shark, Orange Roughy, Jackfish, Ladyfish, Cobia, Rudderfish, Blackfish
- ▶ Quesos blandos: Queso fresco, Queso blanco, panela, brie, feta
- ▶ Sushi y marisco ahumado de sección deli
- ▶ Carnes frías, salchichas y ensaladas de mariscos o carnes preparadas
- ▶ Leche sin pasteurizar, quesos, jugos o sidras
- ▶ Alcohol

