



Tome ocho vasos de agua al día.  
Evite bebidas azucaradas, soda, café, y te con cafeína. Evite usar azúcar artificial.  
Coma frutas en vez de jugos

# Mi Plato Durante Mi Embarazo



Tome 2 a 3 porciones (8 oz.) de leche baja en grasa (1% o sin grasa), o yogurt bajo en grasa y azúcar (<15 gramos) al día.

Coma 2 diferentes frutas al día.

Las frutas se pueden combinar con las ensaladas, comer como una pequeña merienda, o como un postre.

Debe limitar el consumo de fruta seca porque pueden elevar el contenido de azúcar en la sangre.

Coma 3 a 3 tazas y media de vegetales al día.

Use vegetales variados bajos en almidón en cantidades generosas. Por ejemplo: tomates, brócoli, zanahorias, rabinitos, pepinos, lechuga, espinaca, repollo, coliflor, y cebollas.



Para cocinar siempre use pequeñas cantidades de aceite canola o aceite de oliva.

También use nueces, almendras, maní (cacahuetes) y aguacate—estos alimentos contienen grasas saludables.

Estar activa es importante, primero pregunte a su doctor si puede dedicar 30 minutos al día a alguna actividad física.



## Vegetales sin Almidón



## Granos, Legumbres, y Vegetales con Almidón



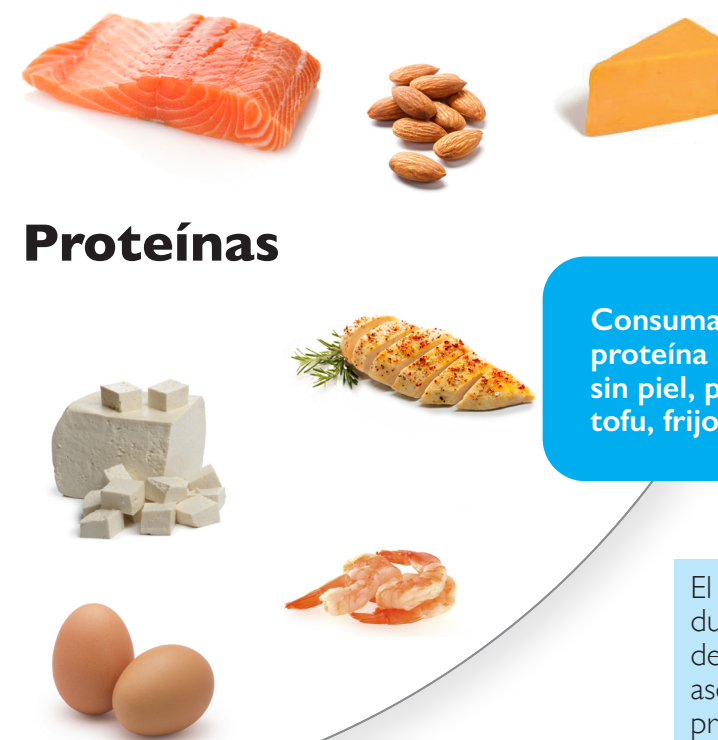
Consuma 7 a 10 onzas de granos integral cada día.

Granos altos en fibra como avena, arroz integral, pan integral y quinua son preferidos.

Otros granos saludables son los frijoles, lentejas, garbanzo y camote.

Limite almidones refinados como tortillas, pan blanco, arroz blanco, papas, fideos y maduros.

## Proteínas



Consuma 6 a 7 onzas de alimentos con proteína baja en grasa como pavo, pollo sin piel, pescado bajo en mercurio, huevos, tofu, frijoles y nueces.

El Ácido Fólico, una vitamina importante durante el embarazo, ayuda a prevenir defectos de nacimiento. La mejor forma de asegurar su consumo es tomando la pastilla prenatal y comiendo en forma balanceada y saludable. Consuma cereales y panes enriquecidos con Ácido Fólico.

Es fácil comer saludable si uno divide su plato como se muestra.

## 300 Calorías Extra

Cuando está embarazada su cuerpo necesita más nutrientes y calorías. En su segundo y tercer trimestre debe incrementar 300 calorías a su dieta cada día. Pareciera una cantidad grande pero en términos de comida estas 300 calorías pueden ser un sándwich de mantequilla de maní en pan integral o un plato de cereal con leche sin grasa y una fruta. Recuerde Usted no está alimentándose por dos personas. Consumiendo las 300 calorías extra al día asegura que vas a aumentar un peso saludable durante todo su embarazo.

### La Ganancia recomendada durante el embarazo basada en el peso antes del embarazo

Su Peso antes Del Embarazo	Aumento de Peso Recomendado Durante Todo el Embarazo	Promedio Recomendable Después del Primer Trimestre
Baja de Peso (BMI < 18.9 kg/m <sup>2</sup> )	28-40 libras	5 libras por mes
Peso Normal (BMI: 18.9-24.9 kg/m <sup>2</sup> )	25-35 libras	4 libras por mes
Sobre Peso (BMI: 25-29.9 kg/m <sup>2</sup> )	15-25 libras	2.6 libras por mes
Obesa (BMI > 30 kg/m <sup>2</sup> )	11-20 libras	2.0 libras por mes

Aumentar peso gradualmente es la llave del éxito. Dos o tres libras en el primer trimestre es el aumento recomendado. Las embarazadas que esperan mellizos o trillizos deben consultar con su médico sobre el aumento de peso recomendado durante todo el embarazo.

## Food Safety:

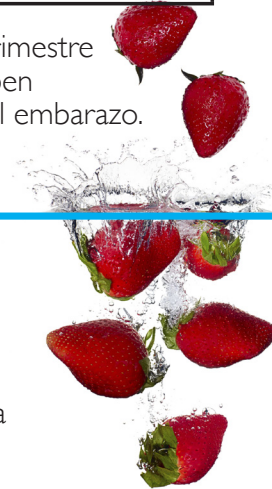
### Manejo Adecuado de los Alimentos.

- Lavarse las manos antes de preparar sus alimentos y antes de cada comida
- Lavar los productos frescos antes de comerlos.
- Cocinar bien las carnes, pollo, pescado, mariscos y huevos.

### Evite

- Pescado crudo, como el ceviche y sushi.
- Leche y queso que no estén pasteurizados, como el queso fresco, feta, queso crema.
- Te de hierbas.
- Pescados como atún, caballa, "tilefish" o pez de espada por su contenido de mercurio.
- Atún en lata (albacore) tiene alto contenido de mercurio. Limite su consumo de 6 onzas por semana.

Para mas información use el internet  
<http://www.fda.gov/food/foodborneillnesscontaminants/peopleatrisk/ucm083714.htm>



## ¿Porque Aumentar de Peso?

Si mi bebe al nacer pesa 6 a 8 libras, ¿Dónde está todo el peso que yo aumento? El cuadro siguiente nos da una idea donde se distribuye el peso.

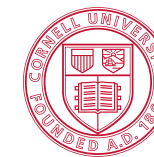
### Total De Peso Ganado

Volumen de Sangre	3-4 libras
Líquidos	3-6 libras
El Útero	2 libras
Los Senos	2 libras
El Cuerpo	7 libras
El Bebe	7-8 libras
La Placenta y el Cordón Umbilical	2 libras
Líquido Amniótico	2 libras
Total de Peso Ganado	24-32 libras

Con el nacimiento de su bebe usted pierde peso, aproximadamente 10 a 14 libras. Posteriormente usted continuara perdiendo peso con una dieta saludable y ejercicios. Darle pecho a su bebe es muy beneficioso para usted y él bebe. Un bebe alimentado con leche materna tiene más defensas para combatir infecciones y enfermedades.

Darle pecho a su bebe requiere de muchas vitaminas y nutrientes de nuestro cuerpo y por esa razón se pierde peso a la misma vez. Siempre trate de darle el pecho a su bebe; un poco tiempo es mejor que ningún tiempo.

<https://wicworks.fns.usda.gov/wicworks//Topics/BreastfeedingFactSheet.pdf>



**Cornell University**  
**Cooperative Extension**  
**of Suffolk County**

*Family Health and Wellness Program*

Extension Education Center  
 423 Griffing Avenue, Suite 100  
 Riverhead, NY 11901-3071  
 631-727-7850 • [www.ccesuffolk.org](http://www.ccesuffolk.org)

Cornell Cooperative Extension is an employer and educator recognized for valuing AA/EEO, Protected Veterans, and Individuals with Disabilities and provides equal program and employment opportunities.

Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.

Please contact the Cornell Cooperative Extension of Suffolk County office if you have any special needs.