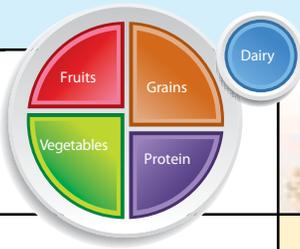


# Escogiendo Mi Plato: Cantidades Diarias Para Consumir Durante y Después del Embarazo



Cantidades diarias para mujeres que están:	<b>Granos</b> La mitad de los granos que consuma al día, que sean integrales.	<b>Verduras</b> Varie los vegetales que consuma	<b>Frutas</b> Consuma variedades de frutas	<b>Lácteos</b> Bajo en grasa	<b>Carnes y Legumbres</b> Escoja sin grasa y con proteína
1er Trimestre de Embarazo	6 onzas	2 1/2 tazas	2 tazas	3 tazas	5 1/2 onzas
2do y 3er Trimestre de Embarazo	8 onzas	3 tazas	2 tazas	3 tazas	6 1/2 onzas
Lactando Tiempo Completo	8 onzas	3 tazas	2 tazas	3 tazas	6 1/2 onzas
Lactando Medio Tiempo	7 onzas	3 tazas	2 tazas	3 tazas	6 onzas
No Está Lactando*	6 onzas	2 1/2 tazas	1 1/2 tazas	3 tazas	5 onzas
Contando Tazas y Onzas	1 onza= 1 rebanada de pan, 1 onza de cereal de caja o, 1/2 taza de pasta cocida, arroz o cereales	1 taza= 1 taza de verduras cocidas o crudas o jugo o, 2 tazas de verduras en hoja	1 taza= 1 taza de fruta o jugo o, 1/2 taza de fruta deshidratada	1 taza= 1 taza de leche, 8 onzas de yogur, 1 1/2 onzas de queso o, 2 onzas de queso pasteurizado	1 onza= 1 onza de carne sin grasa, pollo o pescado, 1 huevo, 1/4 taza de legumbres cocidas secas, 1/2 onza de nueces o, 1 cucharada de mantequilla de mani

\*La información para mujeres que no están lactando está basada en una dieta de 1800 calorías. Esta es para la mayoría de mujeres con poca actividad.

## El Embarazo: Necesidades Adicionales para Usted y Su Bebé

### Ácido Fólico (Folato)- 600 mcg

El ácido fólico es una vitamina B que ayuda a proteger a su bebé contra defectos de nacimiento del cerebro y médula espinal durante el embarazo. Estos pueden suceder durante las primeras semanas del embarazo. Todas las mujeres deberían consumir de una buena fuente de ácido fólico diariamente durante sus años fértiles.

**Buenas fuentes de Ácido Fólico:** Cereales fortificados, verduras de hojas oscuras, legumbres secas, hígado y frutas cítricas.

### Vitamina C

La vitamina C ayuda a desarrollar encías, tejidos, huesos y dientes saludables. También ayuda a que el cuerpo absorba hierro para crear células rojas saludables y para combatir

infecciones.

**Buenas Fuentes de Vitamina C:** Jugos de WIC, naranjas y fresas.

### Hierro

El hierro lo utiliza su cuerpo para crear una sustancia en las células rojas que lleva oxígeno a sus órganos y tejidos.

Durante el embarazo, usted necesita suplemento de hierro; alrededor del doble de la cantidad que una mujer que no está embarazada necesita. Este suplemento de hierro le ayuda a su cuerpo a producir más sangre para suministrarle oxígeno a su bebé, y ayuda a llevarle oxígeno a sus células y las células de su bebé.

**Buenas Fuentes de Hierro:** Carne roja sin grasa, pollo, pescado, legumbres secas y arvejas.

### Calcio

Suplementos de calcio son necesarios para el desarrollo de los huesos de su bebé. El bebé absorberá el calcio de sus huesos y dientes si usted no consume suficiente calcio en su dieta.

**Buena Fuente de Calcio:** Productos lácteos bajos en grasa como leche, yogur, pudín y queso, hojas de repollo verde, brocoli, cereales de granos integrales fortificados y jugos.

# Escogiendo MiPlato para Mujeres Embarazadas, Lactando y Que No Están Lactando

## Cantidad de Peso que una mujer Sube Durante el Embarazo

- Suba de peso gradualmente durante el embarazo.
- La cantidad total de peso que usted debería subir durante el embarazo depende de lo que usted pesaba antes de quedar embarazada.
- Una mujer que mantuvo un peso saludable antes del embarazo debería subir entre 25 a 35 libras durante el embarazo.
  - 2 a 4 libras durante sus primeros tres meses.
  - Entre 3 a 4 libras cada mes entre su cuarto y noveno mes.
- El asesoramiento es distinto para una mujer con sobrepeso o por debajo del peso normal. Pregúntele a su médico o profesional de salud cuánto peso usted debe de subir.



## Maneras de Controlar Su Peso- Durante y Después del Embarazo

Coma menos “extras”. Extras son las comidas que son altas en grasas y azúcar.

Ejemplos de estas incluyen:

- Refrescos o Gaseosas
- Dulces y Postres
- Comidas Fritas y Comida rápida
- Salchicha o Tocino



Caminar o nadar por 30 minutos al día es una buena forma para quemar más calorías. Asegúrese de hablar con su doctor antes de hacer cualquier actividad física.



## Medidas de Seguridad para los Alimentos Durante el Embarazo y la Lactancia

Proteja la salud suya y de su bebé al manipular los alimentos de forma segura. Hay muchos riesgos para su salud al no preparar la comida apropiadamente. Ver la tabla para ver los detalles de riesgos comunes.

Riesgos contra la salud	¿En donde se encuentra?	¿Cómo prevenirlo?
<b>Listeria:</b> Es una bacteria que puede ocasionar que el bebé nazca muerto, prematuro, con una enfermedad severa o la muerte del recién nacido.	Carne cruda, leche o productos lácteos que no han sido pasteurizados, carnes frías, salchichas, y queso blando.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caliente las carnes frías hasta que les salga vapor.</li> <li>• Asegúrese que diga en la etiqueta que el producto es “hecho con leche pasteurizada.”</li> <li>• Refrigere lo que sobró antes de que hayan pasado 2 horas sin refrigerar, en contenedores pocos profundos con tapa y asegúrese de consumir estos entre 3 a 4 días.</li> </ul>
<b>Toxoplasma:</b> Parásito que podría ocasionarle una infección que podría ser transmitida a su bebé.	Carnes crudas, frutas y verduras sin lavar, y heces de animales pequeños.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lávese las manos después de tocar tierra, arena, carnes crudas o frutas y verduras que no han sido lavadas.</li> <li>• Lave y pele todas las verduras y frutas antes de consumirlas.</li> <li>• Encárguele a otra persona que limpie la caja de arena o la jaula de su mascota. Si lo tiene que hacer usted asegúrese de ponerse guantes antes de hacerlo.</li> </ul>
<b>Mercurio:</b> Metal tóxico que podría presentar peligro para el embarazo o para el bebé.	Pescado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No consuma tiburón, pez espada, pez caballa, o blanquillo.</li> <li>• Limite el atún blanco a 6 onzas por semana.</li> <li>• En lugar de consumir estos, podría consumir 12 onzas de camarón, atún claro enlatado, salmón, abadejo o bagre; a la semana.</li> </ul>

Esta material fue adaptado con el permiso del Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur.

Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri x Servicios de Nutrición y WIC x 573-751-6204

DHSS es un patron que observa la igualdad de oportunidad y acción afirmativa. Servicios proveídos en bases no discriminatorias. Formularios alternativos para personas con discapacidades, de esta información se puede obtener al comunicarse con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Ciudadanos que sufran de dificultades de audición o habla, pueden marcar al 711. USDA es un programa de oportunidad igualitaria.

[health.mo.gov/wic](http://health.mo.gov/wic)

WIC-912 (07/14)