

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 mí es _____ libras. Mi meta es pesar _____ libras.

Vegetales

- Cada día trataré de:
- ☐ Comer al menos 3 porciones de vegetales frescos, congelados o enlatados bajos 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 ½ - ¾ 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, vegetales, nueces y semillas sin sal.

Mis Otras Ideas

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

☐ _____