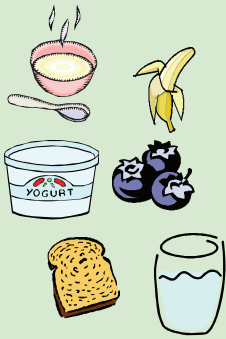


Nutrición en el Embarazo



¡Comer saludable durante su embarazo ayuda que su bebé crezca sano y fuerte!

Su bebé tiene mejor oportunidad de estar sano si usted come bien durante su embarazo. Esto se refiere a comer buenas comidas, y además comiendo un poco más de lo que come normalmente. Las calorías extras, proteína y nutrientes son para ayudar al bebé a crecer. La mayoría de las mujeres necesitan ganar entre 20 y 30 libras durante su embarazo.



Coma un desayuno saludable

Su bebé no recibe nutrientes mientras usted duerme, entonces comer un desayuno es muy importante. Aun si siente náusea, comer un desayuno le hará sentirse mejor. Debe comer algo con proteína

Proteína: yogurt, huevos, frijoles, tofú, nueces, crema de cacahuate, leche baja en grasa

Fibra: bayas (fresas, frambuesas, uvas, etc.) melones, manzanas, bananas, pan tostado de grano entero, harina de avena, tortillas de maíz, cereal que tiene por lo menos 5 gramos de fibra

Tome un vaso grande de agua en la mañana.



Coma un almuerzo saludable, un poco más grande de lo normal

Su almuerzo debería tener proteína de frijoles, pescado, carne de poca grasa, o soya. Su almuerzo debería tener también vegetales. Trate de comer un vegetal verde y uno de otro color. Si come arroz, asegure que sea arroz marrón integral. Si come pan, asegure que sea de granos enteros. Si come tortillas, asegure que sean de maíz y no de harina. Además, coma un pedazo de fruta con su almuerzo. Tome un vaso grande de agua.



Coma bocadillos saludables

Ya por la tarde es normal sentir un poco de hambre. Pruebe un yogurt, almendras, anacardos (cashews), u otras nueces, un pedazo de fruta fresca, guacamole con tortillas de maíz, galletas de granos enteros con queso, fruta seca como chabacanos o pasas o un pedazo de pan integral con crema de cacahuate. Tome un vaso grande de agua.



Coma una cena saludable

Durante la cena, trate otra vez de comer algo con proteína como frijoles, pescado, carne de poca grasa, o soya. Coma un vegetal verde y uno de otro color. Opciones especialmente buenas son el brócoli, espinaca, coliflor, papas, chicharros, espárrago, aguacate y zanahorias. Elija arroz integral, spaghetti de trigo entero, mijo, quinoa o tortillas de maíz. Tome un vaso grande de agua.



Tome sus vitaminas prenatales con un vaso grande de agua antes de irse a dormir.

Muchas mujeres dicen que sienten menos náusea si lo hacen por la noche.

Comidas que debe evitar durante su embarazo

Algunas comidas pueden hacer daño a su bebé cuando esta creciendo. Evite estas lo más que pueda.



Queso crudo

Queso mexicano o cualquier otro queso que no se ha pasteurizado puede contener bacteria que puede dañar a su bebé.



Demasiado pescado

El pescado es comida muy buena. Es una fuente de proteína y aceites saludables. Sin embargo, debido a la contaminación en el agua, algunos peces tienen mucho mercurio lo cual es tóxico para la gente. Mercurio es especialmente dañoso para el desarrollo de los bebés.

Hay cuatro tipos de pescado que **no debe comer** cuando está embarazada: **tiburón (shark), pez espada (swordfish), rey caballa y tilefish**

Usted puede (y debería hacerlo) comer hasta 12 onzas (2 comidas) cada semana de los siguientes pescados que son bajos en mercurio: **camarón, atún en agua, salmón, pollock y barbo.**



Soda

La soda causa que su cuerpo pierda vitaminas y minerales que su bebé necesita, como el calcio. Todas las sodas además tienen químicas que pueden ser dañosas para los bebés.

Nutrition Facts

Trans fat: 1gm

INGREDIENTS:

...partially hydrogenated soybean oil...

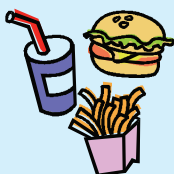
Aceites hidrogenados, o grasas cambiadas (*trans-fats*)

Fíjese en los ingredientes de la comida antes de comprarla. Si dice “partially hydrogenated oil” (aceite parcialmente hidrogenado) no lo compre.



Alcohol

Cerveza, vino, y otros tipos de bebidas alcohólicas son muy dañosos para el desarrollo del bebé. No debería tomar ninguna bebida alcohólica en ningún momento cuando está embarazada. No debería fumar, tampoco.



Comida rápida (*fast food*)

Comida rápida de los restaurantes o de las tiendas de conveniencia por lo común tiene mucha grasa y químicas dañosas. Es mejor evitar estas cuando está embarazada y elegir mejores opciones.

¡Ser una madre comienza cuando está embarazada!

¡Cuide bien a su bebé y a si misma al elegir buenas comidas!