California

MiPlato para Mamás

Haga que la mitad de su plato contenga vegetales y frutas, alrededor de un cuarto del plato granos y el otro cuarto alimentos con proteína. Elija alimentos ricos en fibras y de bajo contenido de azúcar, grasas sólidas y sal (sodio). Estas cantidades de alimentos son para el consumo diario de una mujer de tamaño promedio. Usted puede necesitar más o menos de las cantidades sugeridas.

Vegetales

Coma más vegetales.
Coma vegetales frescas, congeladas o vegetales enlatadas bajas en sodio. Evite comer las papas fritas.

Cantidad Diaria
3 o más de estas opciones:

- 2 tazas de vegetales de hoja crudas
- 1 taza de vegetales crudas o jugo
- 1 taza de vegetales cocidas

Proteína

Elija proteínas saludables.
Coma proteínas vegetales a diario. Evite el tocino, las salchichas y la mortadela.

Cantidad Diaria
6-7 de estas opciones:

- 1 onza de pescado, pollo o carne magra
- 1 huevo
- ½ onza de nueces
- ¼ de taza de frijol, lenteja o chícharo seco cocido
- ¼ de taza de tofu
- 1 cucharada de crema de cacahuate

Granos

Coma mayormente granos integrales como arroz integral. Limite su consumo de pan, fideos y arroz que no sean integrales.

Cantidad Diaria
6 de estas opciones en el 1er trimestre
8 en el 2o o 3er trimestre y mientras esté amamantando:

- 1 rebanada de pan integral o ½ bagel
- 1 tortilla pequeña de trigo integral (6-pulgadas)
- 1 taza de cereal
- ½ taza de fideos, arroz o cerea cocidos

Frutas

Agregue color con frutas.
Escoja frutas enteras en lugar de jugos de frutas.

Cantidad Diaria
2 de estas opciones:

- 1 taza de fruta fresca
- 1 taza de fruta congelada o enlatada sin azúcar
- ½ - ¾ taza de jugo
- ½ taza de fruta seca

Lácteos

Coma alimentos ricos en calcio.
Elija leche, yogur y queso pasteurizados descremados o bajos en grasa.

Cantidad Diaria
3 de estas opciones para las mujeres
o
4 de estas opciones para los adolescentes:

- 1 taza de leche
- 1 taza de leche de soya enriquecida con calcio
- 1 taza de yogur natural
- 1½ onza de queso

Elija Grasas y Aceites Saludables

- Use aceites vegetales para cocinar como el aceite de alazor (safflower), canola y oliva.
- Lea las etiquetas de los alimentos para evitar consumir grasas saturadas y trans (grasas hidrogenadas).
- Evite las grasas sólidas como la manteca y la mantequilla.
- Coma pescado cocido en dos de sus comidas cada semana.
- Limite su consumo de aceites a 6 cucharaditas por día.

Elija Bebidas Saludables

- Beba agua, leche descremada o baja en grasa en lugar de refrescos, bebidas de frutas y jugo.
- Limite su consumo de bebidas con cafeína como el café o el té. Evite las bebidas energizantes.
- No beba alcohol si está embarazada o pudiera estar embarazada.
- El alcohol pasa al bebé a través de la leche materna. Si está amamantando, hable con su médico acerca del consumo de alcohol.

© CDPH 2013; Funded by Federal Title V Block Grant through the Maternal, Child and Adolescent Health Division, Center for Family Health

April 25, 2013

California

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 mi es _____ libras. Mi meta es pesar _____ libras.

Vegetales

Cada día trataré de:

- ☐ Comer al menos 3 porciones de vegetales frescas, congeladas o enlatadas bajas en sodio.
- ☐ Condimentar las vegetales 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 cacahuate.
- ☐ 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.
- ☐ _____

© CDPH 2013; Funded by Federal Title V Block Grant through the Maternal, Child and Adolescent Health Division, Center for Family Health