





# Guía de nutrición para las mujeres que alimentan a sus bebés con leche materna

Mientras esté en el periodo de lactancia, tendrá necesidades nutritivas especiales. Propóngase comer esta cantidad de cada grupo de alimentos todos los días.

Grupos de Comidas	Cantidad al día	Coma una taza o una onza:	Ejemplos
 <p><b>VEGETALES</b></p>	3 tazas	<p><i>Coma una taza:</i> 1 taza crudo, cocido o enlatado 1 taza de jugo de verduras 2 taza de verduras de hojas, crudos</p>	<p><b>Coma verduras variadas</b> <i>Verde oscuro:</i> Brócoli, coles de Bruselas, lechuga, espinacas <i>Anaranjado:</i> Zanahorias, camotes, calabaza, calabacita (tipo acorn o buttermilk) <i>Con contenido de almidón:</i> papas, camotes y elote <i>Otras:</i> Berenjena, tomates, pimientos, champiñones, cebollas, coliflor, col/repollo, ejotes/habichuelas, calabacitas (tipo zucchini)</p> <p><b>Sugerencias nutritivas:</b> Coma verduras de color verde oscuro y anaranjado diariamente. Pruebe las verduras congeladas o enlatadas</p>
 <p><b>FRUTA</b></p>	2 tazas	<p><i>Coma una taza:</i> 1 fruta pequeño o ½ una tajada rebanada de melón 1 taza de frutas 1 taza 100% de jugo de fruta ½ de taza de fruta seca</p>	<p><b>Ponga mucha atención a las frutas</b> Naranjas, toronjas/pomelos, jugos de frutas cítricas, melones y bayas (fresas, frambuesas, moras) Manzanas, plátanos, peras, ciruelas, uvas, piña, duraznos/melocotones, chabacanos/damascos, puré de manzana, pasas y otras frutas secas</p> <p><b>Sugerencias nutritivas:</b> Coma diversas frutas que sean de distintos colores.</p>
 <p><b>PRODUCTOS LÁCTEOS</b></p>	3 tazas	<p><i>Coma una taza:</i> 1 taza de leche o yogurt 1½ de onza de queso fresco 2 onzas de queso procesado 2 tazas de requesón</p>	<p><b>Coma alimentos ricos en calcio</b> Leche, yogurt, queso, requesón Sopas con leche (cremas), pudín, helado/sorbete (elaborado con leche), yogurt congelado</p> <p><b>Sugerencias nutritivas:</b> Opte por la leche descremada o con bajo contenido de grasa, yogurt y queso.</p>
 <p><b>GRANOS</b></p>	7 – 8 onzas	<p><i>Coma una onza:</i> 1 rebanada de pan 1 tortilla (6 pulgadas) 1 taza de cereal preparado ½ de taza de arroz o pasta o cereal cocido 5 - 7 galletitas ½ porción de rosquillas o English muffin</p>	<p><b>La mitad de los granos que consuma que sean granos integrales</b> El pan, los cereales, galletas saladas y pastas 100% de granos integrales Arroz, fideos, tortillas, avena, rosquillas y panecillos (<i>bagels</i> y <i>English muffins</i>), palomitas</p> <p><b>Sugerencias nutritivas:</b> El pan no es de granos integrales por el solo hecho de tener un color café. Vea que las palabras “<i>whole-wheat</i>” (trigo integral) o “<i>whole grain</i>” (granos integrales) aparezcan como el primer ingrediente de la lista, o que en la etiqueta diga 100% <i>whole wheat</i> o <i>whole grain</i> (trigo o granos integrales).</p>
 <p><b>CARNES</b></p>	6 – 6½ onzas	<p><i>Coma una onza:</i> 1 onza de carne, pollo, o pescado cocidos ½ taza de frijoles, habichuelas, lentejas cocidos 1 huevo 1 cucharadas de mantequilla de cacahuates (maní) ½ oz. nueces</p>	<p><b>Coma carnes (proteína) sin grasa</b> Carnes de res sin grasa, puerco, pollo y pavo – sin pellejo Pescado, incluso salmón y atún enlatado (límitese a 6 onzas de atún enlatado a la semana) Variedad de frijoles como frijoles bayos, negros, judías, frijón majado (<i>split peas</i>) Huevos, mantequilla de cacahuates (maní), nueces, semillas</p> <p><b>Sugerencias nutritivas:</b> Opte por carnes o proteínas con bajo contenido de grasa, por ejemplo.</p>

## Sugerencias:

- ✓ Coma distintos alimentos de cada grupo alimenticio todos los días.
- ✓ Comer diferentes alimentos sanos después del parto le repone las sustancias nutritivas que le dio al bebé durante el embarazo.
- ✓ Cerciórese de comer sus tres comidas, desayuno, comida y cena; no se salte ninguna. También es posible que tenga que comer algo entre comidas.
- ✓ Coma cuando tenga hambre. Confíe en su apetito – la lactancia requiere calorías extra y hace que tenga hambre más seguido.
- ✓ Propóngase comer 5 tazas de frutas y verduras diariamente. Beba jugos, coma ensaladas y verduras crudas o cocidas con sus comidas; si necesita comer un bocadillo, coma fruta.
- ✓ Tome leche con todas sus comidas. También coma alimentos derivados de la leche.
- ✓ Tome agua con regularidad. Una buena guía es un vaso de agua cada vez que amamante al bebé.

**¡No se preocupe si no sigue una dieta perfecta – de todas maneras podrá seguir alimentando a su bebé con leche materna!**

## **No es necesario comer ni evitar determinados alimentos**

No hay alimentos que deba comer o evitar comerlos mientras esté amamantando a su bebé. ¡La clave está en la variedad! Comer diferentes alimentos hace que el bebé pruebe distintos sabores en su propia alimentación, lo cual le prepara para los alimentos sólidos que comerá cuando sea más grande.

Ocasionalmente habrá alimentos que pongan inquieto al bebé alimentado con leche materna. Si un cierto alimento parece poner inquieto al bebé, evite comerlo por un tiempo y luego vuelva a incluirlo en su dieta en unas cuantas semanas.

### **Cafeína**

Tomar 1 ó 2 bebidas con cafeína al día no suele causar problemas a la mayoría de las mamás ni a sus bebés durante la lactancia. Consumir grandes cantidades de cafeína puede hacer que el bebé se ponga inquieto o nervioso. Si nota que su bebé se pone inquieto, trate de reducir la cantidad de chocolate que coma o tome menos refrescos o bebidas energéticas.

## **Ideas de bocadillos para las mamás que están muy ocupadas**

Los bocadillos son parte importante de una dieta saludable. Comer bocadillos sanos le ayuda a aumentar la energía y a dar a su organismo más sustancias nutritivas. Pruebe estas sugerencias de bocadillos sanos:






- Un tazón de cereal de grano integral con leche de bajo contenido de grasa
- Una taza de yogurt con una taza de fruta o un puñado de cereal seco
- En la licuadora ponga leche o yogurt con fruta cortada y hielo y hágase un licuado
- Un puñado de nueces, como nueces de castilla, almendras o pistaches
- Galletas saladas de granos integrales con queso o rebanadas de aguacate
- Verduras cortadas con aderezo o *dip* tipo *Ranch* bajo en grasa
- Pan tostada y crema de cacahuates
- Una tortilla con queso
- Manzana en rebanadas con queso o mantequilla de cacahuates
- Galletas entera con una taza de jugo
- Una porción de fruta y huevos duros, o una taza de leche

## **¡Esté activa todo el día!**

El ejercicio es importante para usted después de tener el bebé, pero antes de empezar a hacer ejercicio o una dieta para bajar de peso debe hablar con su médico. Cuando el doctor le diga que ya puede hacerlo, empiece lentamente con actividades como caminar con el bebé o subir y bajar escaleras. Vea cuál actividad disfruta y puede incluir cómodamente en sus actividades diarias.

# Guía de nutrición

para los niños de 1 a 5 años

Grupos de Comidas	Cantidad al día	Coma una taza o una onza:	Ejemplos
 <p><b>VEGETALES</b></p>	1 – 1½ tazas	<p><i>Coma una taza:</i> 1 taza crudo, cocido o enlatado 1 taza de jugo de vegetales 2 taza de vegetales de hojas, crudos Una porción es: ¼ taza</p>	<p><b>Coma vegetales variadas</b> <i>Verde oscuro:</i> Brócoli, colesitas de Bruselas, lechuga, espinacas <i>Anaranjado:</i> Zanahorias, camotes, calabaza, calabacita (tipo acorn o buttermilk) <i>Con contenido de almidón:</i> papas, camotes y elote <i>Otras:</i> Berenjena, tomates, pimientos, champiñones, cebollas, coliflor, col/repolo, ejotes/habichuelas, calabacitas (tipo zucchini) <b>Sugerencias nutritivas:</b> Coma diversas vegetales que sean de distintos colores. Pruebe las vegetales congeladas o enlatadas.</p>
 <p><b>FRUTA</b></p>	1 – 1½ tazas	<p><i>Coma una taza:</i> 1 fruta pequeño o ½ una tajada rebanada de melón 1 taza de frutas 1 taza 100% de jugo de fruta ½ de taza de fruta seca  Un porción es ¼ taza</p>	<p><b>Ponga mucha atención a las frutas</b> Naranjas, toronjas/pomelos, jugos de frutas cítricas, melons y bayas (fresas, frambuesas, moras) Manzanas, plátanos, peras, ciruelas, uvas, piña, duraznos/melocotones, chabacanos/damascos, puré de manzana, pasas y otras frutas secas <b>Sugerencias nutritivas:</b> Anímelos a comer la fruta entera en lugar de tomar sólo jugos y sirva la fruta fresca de la temporada.</p>
 <p><b>PRODUCTOS LÁCTEOS</b></p>	2 tazas	<p><i>Coma una taza:</i> 1 taza de leche o yogurt 1½ de onza de queso fresco 2 onzas de queso procesado 2 tazas de requesón  Un porción es: ½ taza o 4 onzas de leche</p>	<p><b>Coma alimentos ricos en calcio</b> Leche, yogurt, queso, requesón Sopas con leche (cremas), pudín, helado/sorbete (elaborado con leche), yogurt congelado <b>Sugerencias nutritivas:</b> Sirva leche entera al niño/a de 1 año de edad, pero empiece a servirle leche baja en grasa cuando cumpla dos años.</p>
 <p><b>GRANOS</b></p>	3 – 5 onzas	<p><i>Coma una onza:</i> 1 rebanada de pan 1 tortilla (6 pulgadas) 1 taza de cereal preparado ½ de taza de arroz o pasta o cereal cocido 5 a 7 galletitas ½ porción de rosquillas o English muffin Un porción es ½ onza</p>	<p><b>La mitad de los granos que consuma que sean granos integrales</b> El pan, los cereales, galletas saladas y pastas 100% de granos integrales Arroz, fideos, tortillas, avena, rosquillas y panecillos (<i>bagels</i> y <i>English muffins</i>), palomitas <b>Sugerencias nutritivas:</b> El pan no es de granos integrales por el solo hecho de tener un color café. Vea que las palabras "<i>whole-wheat</i>" (trigo integral) o "<i>whole grain</i>" (granos integrales) aparezcan como el primer ingrediente de la lista, o que en la etiqueta diga 100% <i>whole wheat</i> o <i>whole grain</i> (trigo o granos integrales).</p>
 <p><b>CARNES</b></p>	2 – 4 onzas	<p><i>Coma una onza:</i> 1 onza de carne, pollo, o pescado cocidos ½ taza de frijoles, habichuelas, lentejas cocidas 1 huevo 1 cucharadas de mantequilla de cacahuates (maní) ½ onza. nueces Un porción es 1-2 onzas</p>	<p><b>Coma carnes (proteína) sin grasa</b> Carnes de res sin grasa, puerco, pollo y pavo – sin pellejo pescado, incluso salmón y atún enlatado (límitese a 6 onzas de atún enlatado a la semana) Variedad de frijoles como frijoles bayos, negros, judías, frijol majado (<i>split peas</i>) Huevos, mantequilla de cacahuates (maní), nueces, semillas <b>Sugerencias nutritivas:</b> las barras de mantequilla de cacahuates (maní) pueden ser muy difícil de tragar. No permita que su niño coma mantequilla de cacahuates (maní) en cuchara. Es preferible untar la mantequilla ligeramente en pan, galletas o tostadas.</p>

\* Los niños más pequeños suelen comer porciones más cercanas a las mínimas. El tamaño de la porción va aumentando con la edad o el nivel de actividad.

\*\* Los niños de 1 a 4 años no deben comer alimentos con los que se atoren y se puedan asfixiar. No les dé caramelos, uvas enteras, totopos, frutas con la semilla. Corte alimentos como las salchichas y las zanahorias en tiras pequeñas y corte las uvas en 4 partes.

## Sugerencias para la alimentación de su hijo/a:

- ✓ En general, una porción de comida equivale a 1 cucharada por cada año de vida de su hijo/a. Una porción de leche o jugo es ½ taza.
- ✓ Recuerde que algunos niños comerán más y otros menos de las cantidades que aparecen arriba.
- ✓ Los niños tienen el estómago más pequeño y son muy activos. Ofrezca a sus niños tres comidas y unos 2 ó 3 bocadillos al día para que tengan suficiente alimento para su crecimiento y su salud. Ofrezca bocadillos a su hijo/a por lo menos 2 horas antes de una comida para que tenga apetito a la hora de las comidas.
- ✓ Déjese guiar por el apetito de su hijo/a. Los niños pueden comer una cantidad de comida hoy y otra mañana.
- ✓ No fuerce a su hijo/a a comer y no se preocupe demasiado si el niño/a está molesto y no quiere comer.
- ✓ Dé al niño/a agua entre comidas para quitarle la sed. Escoja alimentos y bebidas que tengan un bajo contenido de azúcar, jarabe de maíz u otros sustitutos de azúcar.

## Por Ejemplo

	El día 1	El día 2	El día 3
Desayuno Pruebe frutas, granos y leche	100% Jugo Los cereales Leche	Frutas con yogurt Pan tostado Leche	Huevos Puré de manzana Pan tostada Leche
Entre comida* Pruebe leche, granos, fruta y vegetales	Queso Pan tostada Maíz Leche	Galletas 100% de granos integrales Zahorias & ranch dip Leche	Yogurt Los cereales 100% Jugo
Comida Pruebe de comer 5 grupos de comidas	Frijoles y Queso burrito Zanahorias de cocido  Kiwi de rebanadas Leche	Pastas 100% de granos integrales y Salsa de tomate con carne  Queso Plátanos Leche	Pan tostada con Mantequilla de cacahuates (maní) Plátanos en rebanadas Brócoli y Ranch dip Leche
Entre comida* Coma comidas variadas	Galletas Mantequilla de cacahuates Leche	Pudín Galletas de graham 100% Jugo	Galletas 100% integrales Queso Leche
Cena Pruebe de comer 5 grupos de comidas	Granos integrales macarrones con queso y trozos de Pollo Brócoli Melocotones enlatados	Pollo Ejotes Pan Naranjas de rebanadas Leche	Pizza de English muffin con Salsa de tomate con carne Queso Camotes Uvas en rebanadas

\* Algunos niños pueden pasar de una comida a otra sin tener hambre, mientras que otros realmente tienen hambre unas dos o tres horas después de comer, especialmente si están creciendo muy rápido. Los bocadillos ayudan en estos casos!

\* Los bocadillos pueden aportar las sustancias nutritivas que no se obtengan con las comidas. Por ejemplo, si el niño/a no tomó leche a la hora de la comida puede comer un bocadillo de galletas saladas con queso. Los bocadillos se pueden planear de tal manera que cubran prácticamente todas las necesidades nutritivas!

## Crear actitudes y hábitos sanos






Ayude a su hijo/a a ir creando actitudes sanas respecto a la comida y la alimentación en general. Lo que usted diga como mamá/papá tiene un gran peso en los hábitos alimenticios que el niño/a tenga en el futuro. Recuerde que es mucho más fácil para un niño que para un adulto crear buenos hábitos en sus comidas y en sus actividades. Tenga en mente que como mamá/papá, su trabajo es elegir y preparar comidas saludables, y el de su hijo/a es comer lo que usted le ofrezca. Sírvale porciones pequeñas y deje que le pida más.

### Trate estas sugerencias:

En lugar de decir...	Trate de decir...
Come esto, hazlo por mí.	<i>Esto es un kiwi, es dulce como las fresas.</i>
¡Si no te terminas tus vegetales me voy a enojar!	<i>¡Estas zanahorias son muy crujientes!</i>
Eres una buena niña porque te terminaste tu brócoli.	<i>¿El estómago te está diciendo que ya estás satisfecho/a?</i>
Mira a tu hermana, ella sí se comió todas sus rebanadas de manzana.	<i>¿Todavía te está gruñendo el estómago?</i>
Cómete otro bocado antes de que te pares de la mesa.	<i>¿Ya tienes la pancita llena?</i>
Ya ves, no sabe nada mal, ¿verdad?	<i>¿Te gusta esto? ¿Cuál te gusta más?</i>
Si dejas de llorar, te doy una galleta.	<i>Qué pena que estés triste, ven a que te dé un abrazo.</i>
No puedes comer postre hasta que te comas tus vegetales.	<i>Vamos a probar estar vegetales en otro momento. ¿Preferirías que la próxima vez estén crudas o cocidas?</i>

# Guía de nutrición para mujeres embarazadas

Cada grupo de alimentos es importante y juntos proveen las calorías, vitaminas y minerales que usted y su bebé necesitan. Durante el primer trimestre del embarazo, coma porciones que estén cerca del mínimo recomendado y vaya aumentándolas a medida que avance el embarazo.

Grupos de Comidas	Cantidad al día	Coma una taza o una onza:	Ejemplos
 <p><b>VEGETALES</b></p>	2 ½ - 3 tazas	<p><b>Coma una taza:</b> 1 taza crudo, cocido o enlatado 1 taza de jugo de vegetales 2 taza de vegetales de hojas, crudos</p>	<p><b>Coma vegetales variadas</b> <i>Verde oscuro:</i> Brócoli, coles de Bruselas, lechuga, espinacas <i>Anaranjado:</i> Zanahorias, camotes, calabaza, calabacita (tipo acorn or buttermilk) <i>Con contenido de almidón:</i> papas, camotes y elote <i>Otras:</i> Berenjena, tomates, pimientos, champiñones, cebollas, coliflor, col/repolo, ejotes/habichuelas, calabacitas (tipo zucchini)</p> <p><b>Sugerencias nutritivas:</b> coma verduras de color verde oscuro y anaranjado diariamente. Pruebe las vegetales congeladas o enlatadas</p>
 <p><b>FRUTA</b></p>	2 tazas	<p><b>Coma una taza:</b> 1 fruta pequeño o ½ una tajada rebanada de melón 1 taza de frutas 1 taza 100% de jugo de fruta ½ de taza de fruta seca</p>	<p><b>Ponga mucha atención a las frutas</b> Naranjas, toronjas/pomelos, jugos de frutas cítricas, melons y bayas (fresas, frambuesas, moras) Manzanas, plátanos, peras, ciruelas, uvas, piña, duraznos/melocotones, chabacanos/damascos, puré de manzana, pasas y otras frutas secas</p> <p><b>Sugerencias nutritivas:</b> Coma diversas frutas que sean de distintos colores.</p>
 <p><b>PRODUCTOS LÁCTEOS</b></p>	3 tazas	<p><b>Coma una taza:</b> 1 taza de leche o yogurt 1½ de onza de queso fresco 2 onzas de queso procesado 2 tazas de requesón</p>	<p><b>Coma alimentos ricos en calcio</b> Leche, yogurt, queso, requesón Sopas con leche (cremas), pudín, helado/sorbete (elaborado con leche), yogurt congelado</p> <p><b>Sugerencias nutritivas:</b> Opte por la leche descremada o con bajo contenido de grasa, yogurt y queso. Las adolescentes embarazadas deben tomar 4 tazas de productos lácteos al día.</p>
 <p><b>GRANOS</b></p>	6-8 onzas	<p><b>Coma una onza:</b> 1 rebanada de pan 1 tortilla (6 pulgadas) 1 taza de cereal preparado ½ de taza de arroz, pasta, o cereal cocido 5 to 7 galletitas ½ porción de rosquillas o English muffin</p>	<p><b>La mitad de los granos que consuma que sean granos integrales</b> El pan, los cereales, galletas saladas y pastas 100% de granos integrales Arroz, fideos, tortillas, avena, rosquillas y panecillos (<i>bagels</i> y <i>English muffins</i>), palomitas</p> <p><b>Sugerencias nutritivas:</b> El pan no es de granos integrales por el solo hecho de tener un color café. Ve a que las palabras "<i>whole-wheat</i>" (trigo integral) o "<i>whole grain</i>" (granos integrales) aparezcan. Coma el primer ingrediente de la lista, o que en la etiqueta diga 100% <i>whole wheat</i> o <i>whole grain</i> (trigo o granos integrales).</p>
 <p><b>CARNES</b></p>	5 ½ - 6½ onzas	<p><b>Coma una onza:</b> 1 onza de carne, pollo, o pescado cocidos ½ taza de frijoles, habichuelas, lentejas cocidos 1 huevo 1 cucharadas de mantequilla de cacahuates (maní) ½ oz nueces</p>	<p><b>Coma carnes (proteína) sin grasa</b> Carnes de res sin grasa, puerco, pollo y pavo – sin pellejo Pescado, incluso salmón y atún enlatado (límitese a 6 onzas de atún enlatado a la semana) Variedad de frijoles Coma frijoles bayos, negros, judías, frijol majado (<i>split peas</i>) Huevos, mantequilla de cacahuates (maní), nueces, semillas</p> <p><b>Sugerencias nutritivas:</b> Opte por carnes o proteínas con bajo contenido de grasa, por ejemplo.</p>

\* No coma cocidos, leche y productos lácteos sin pasteurización. Por ejemplos es feta, Brie, quesos suaves Coma el queso de cabra y Roquefort, queso blanco, queso fresco, o Panela.

\*\* Salchichas frías, carnes frías (embutidos) a menos que se hayan recalentado hasta que estén humeantes. No come carne y aves que no estén bien cocidas o pescados y mariscos crudos o que no estén bien cocidos, incluyendo el sushi.

## Sugerencias:

- ✓ Coma distintos alimentos de cada grupo alimenticio todos los días.
- ✓ Cerciórese de comer sus tres comidas, desayuno, comida y cena; no se salte ninguna. También es posible que tenga que comer algo entre comidas.
- ✓ Propóngase comer 5 tazas de frutas y vegetales diariamente. Tome jugos, coma ensaladas y vegetales crudas o cocidas con sus comidas; si necesita comer un bocadillo, coma fruta.
- ✓ Tome leche con todas sus comidas. También coma alimentos derivados de la leche.
- ✓ Tome agua con regularidad. Cuando una mujer está embarazada necesita más líquidos.

## Seguridad en los alimentos

Las mujeres embarazadas corren un riesgo mayor de contagiarse de enfermedades por bacterias presentes en los alimentos. Las mujeres pueden contagiarse con bacterias, virus y parásitos al comer ciertos alimentos. Los síntomas suelen ser náusea y vómito, diarrea, dolor de estómago, dolor de cabeza, fiebre y escalofríos. Si tiene cualquiera de estos síntomas, vea a su médico de inmediato.

### Los alimentos que se deben evitar:

- Salchichas frías, carnes frías (embutidos) a menos que se hayan recalentado hasta que estén humeantes.
- Carne y aves que no estén bien cocidas.
- Pescados y mariscos crudos o que no estén bien cocidos, incluyendo el sushi.
- Pescado ahumado refrigerado.
- Ensaladas de la salchichonería (*delicatessen*), es decir, ensaladas frías.
- Germinados crudos.
- Quesos suaves Coma el queso de cabra y Roquefort.
- Huevos crudos o que no estén bien cocidos, leche y productos lácteos sin pasteurización.
- Jugo o productos de jugo sin pasteurización.

### Ideas de bocadillos:

Los bocadillos son una parte importante de una dieta sana. Tomar bocadillos nutritivos puede ayudarle a aumentar la energía y agregar a su dieta diaria las sustancias nutritivas que no haya obtenido con las comidas.

Pruebe estas sugerencias de bocadillos sanos:

- En la licuadora ponga leche o yogurt con fruta cortada y hielo y hágase un licuado
- Un puñado de nueces, Coma nueces de castilla, almendras o pistaches
- Galletas saladas de granos integrales con queso o rebanadas de aguacate
- Vegetales cortadas con aderezo o *dip* tipo *Ranch* bajo en grasa
- Pan tostada y mantequilla de cacahuates
- Una tortilla con queso
- Manzana en rebanadas con queso o mantequilla de cacahuates
- Galletas entera con una taza de jugo
- Una porción de fruta y huevos duros, o una taza de leche
- Un tazón de cereal de grano integral con leche de bajo contenido de grasa
- Una taza de yogurt con una taza de fruta o un puñado de cereal seco
- Huevos duros o una taza de leche descremada






### Comer en restaurantes:

Salimos a comer a restaurantes porque es rápido y fácil, pero también es posible salir a comer y tomar una comida saludable. Es importante optar por platillos saludables. Haga sus planes y escoja con cuidado.

Pruebe estas comidas...	En lugar estas comidas...
Ensaladas	Comidas fritas
Papa al horno	Papas a la francesa
Jugo o leche	Sodas, ponche o bebida de frutas
Una porción de fruta	Papas fritas o canapés de hojaldre con queso
Taco o burrito de frijoles	Bratwurst, salchicha o sandwich grande
Fruta o ensalada de fruta	Tartas, pasteles y otros productos de repostería
Yogurt o pudín	Helados y dulces
El sándwich de queso o hamburguesa pequeña	Hot dogs

# Guía de nutrición para mujeres en el periodo de post parto

Usted tendrá necesidades nutritivas especiales después de tener al bebé. Propóngase comer esta cantidad de cada grupo de alimentos todos los días.

Grupos de Comidas	Cantidad al día	Coma una taza o una onza:	Ejemplos
 <p><b>VEGETALES</b></p>	2 ½ - 3 tazas	<p><i>Coma una taza:</i> 1 taza crudo, cocido o enlatado 1 taza de jugo de vegetales 2 taza de vegetales de hojas, crudos</p>	<p><b>Coma vegetales variadas</b>  <i>Verde oscuro:</i> Brócoli, coquecitas de Bruselas, lechuga, espinacas  <i>Anaranjado:</i> Zanahorias, camotes, calabaza, calabacita (tipo acorn or buttermilk)  <i>Con contenido de almidón:</i> papas, camotes y elote  <i>Otras:</i> Berenjena, tomates, pimientos, champiñones, cebollas, coliflor, col/repolo, ejotes/habichuelas, calabacitas (tipo zucchini)</p> <p><b>Sugerencias nutritivas:</b> coma vegetales de color verde oscuro y anaranjado diariamente. Pruebe las vegetales congeladas o enlatadas</p>
 <p><b>FRUTA</b></p>	2 tazas	<p><i>Coma una taza:</i> 1 fruta pequeño o ½ una tajada rebanada de melón 1 taza de frutas 1 taza 100% de jugo de fruta ½ de taza de fruta seca</p>	<p><b>Ponga mucha atención a las frutas</b>  Naranjas, toronjas/pomelos, jugos de frutas cítricas, melons y bayas (fresas, frambuesas, moras)  Manzanas, plátanos, peras, ciruelas, uvas, piña, duraznos/melocotones, chabacanos/damascos, puré de manzana, pasas y otras frutas secas</p> <p><b>Sugerencias nutritivas:</b> Coma diversas frutas que sean de distintos colores.</p>
 <p><b>PRODUCTOS LÁCTEOS</b></p>	3 tazas	<p><i>Coma una taza:</i> 1 taza de leche o yogurt 1½ de onza de queso fresco 2 onzas de queso procesado 2 tazas de requesón</p>	<p><b>Coma alimentos ricos en calcio</b>  Leche, yogurt, queso, requesón  Sopas con leche (cremas), pudín, helado/sorbete (elaborado con leche), yogur congelado</p> <p><b>Sugerencias nutritivas:</b> Opte por la leche descremada o con bajo contenido de grasa, yogurt y queso. Las adolescentes embarazadas deben tomar 4 tazas de productos lácteos al día.</p>
 <p><b>GRANOS</b></p>	6 onzas	<p><i>Coma una onza:</i> 1 rebanada de pan 1 tortilla (6 pulgadas) 1 taza de cereal preparado ½ de taza de arroz o pasta o cereal cocido 5 - 7 galletitas ½ porción de rosquillas o English muffin</p>	<p><b>La mitad de los granos que consuma que sean granos integrales</b>  El pan, los cereales, galletas saladas y pastas 100% de granos integrales  Arroz, fideos, tortillas, avena, rosquillas y panecillos (<i>bagels</i> y <i>English muffins</i>), palomitas</p> <p><b>Sugerencias nutritivas:</b> El pan no es de granos integrales por el solo hecho de tener un color café. Vea que las palabras "<i>whole-wheat</i>" (trigo integral) o "<i>whole grain</i>" (granos integrales) aparezcan Coma el primer ingrediente de la lista, o que en la etiqueta diga 100% <i>whole wheat</i> o <i>whole grain</i> (trigo o granos integrales).</p>
 <p><b>CARNES</b></p>	5 ½ onzas	<p><i>Coma una onza:</i> 1 onza de carne, pollo, or pescado cocidos ½ taza de frijoles, habichuelas, lentejas cocidos 1 huevo 1 cucharadas de mantequilla de cacahuates (maní) ½ oz Nueces</p>	<p><b>Coma carnes (proteína) sin grasa</b>  Carnes de res sin grasa, puerco, pollo y pavo – sin pellejo  Pescado, incluso salmón y atún enlatado (límitese a 6 onzas de atún enlatado a la semana)  Variedad de frijoles Coma frijoles bayos, negros, judías, frijol majado (<i>split peas</i>)  Huevos, mantequilla de cacahuates(maní), nueces, semillas</p> <p><b>Sugerencias nutritivas:</b> Opte por carnes o proteínas con bajo contenido de grasa, por ejemplo.</p>

## Sugerencias:

- ✓ Coma distintos alimentos de cada grupo alimenticio todos los días.
- ✓ Cerciórese de hacer sus tres comidas, desayuno, comida y cena; no se salte ninguna. También es posible que tenga que comer algo entre comidas.
- ✓ Propóngase comer cinco tazas de frutas y Vegetales diariamente. Tome jugos, coma ensaladas y Vegetales crudas o cocidas con sus comidas; si necesita comer un bocadillo, coma fruta.
- ✓ Tome leche con todas sus comidas. También coma alimentos derivados de la leche.
- ✓ Tome agua con regularidad. Cuando una mujer está embarazada necesita más líquidos.
- ✓ Coma cuando tenga hambre y deje de comer cuando esté satisfecha.
- ✓ Si estuvo tomando vitaminas prenatales durante el embarazo, siga tomándolas.

## **Ponga mucho atención al ácido fólico**

El ácido fólico es una vitamina del complejo B que es esencial en la formación del cerebro y la médula espinal del bebé, aún antes de que la mujer sepa que está embarazada. También puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y es un elemento nutritivo importante en una dieta bien balanceada. Ya sea que piense tener otro bebé o no, es siempre bueno incluir el ácido fólico en su dieta.

Pruebe alguno de estos alimentos:

- Cereales enriquecidos para el desayuno
- Arroz, pasta y panes enriquecidos
- Frijoles, judías y lentejas cocidas
- Semillas de girasol
- Vegetales de hojas verde oscuro, por ejemplo: espinacas o lechuga
- Jugo de naranja o piña

## **Ideas de bocadillos para las mamás que están muy ocupadas:**

Los bocadillos son una parte importante de una dieta sana. Tomar bocadillos nutritivos puede ayudarle a aumentar la energía y agregar a su dieta diaria las sustancias nutritivas que no haya obtenido con las comidas.

Pruebe estas sugerencias de bocadillos sanos:

- En la licuadora ponga leche o yogurt con fruta cortada y hielo y hágase un licuado
- Un puñado de nueces, Coma nueces de castilla, almendras o pistaches
- Galletas saladas de granos integrales con queso o rebanadas de aguacate
- Vegetales cortadas con aderezo o *dip* tipo *Ranch* bajo en grasa
- Pan tostada y mantequilla de cacahuates
- Una tortilla con queso
- Manzana en rebanadas con queso o crema de cacahuates (maní)
- Galletas entera con una taza de jugo
- Una porción de fruta y huevos duros, or una taza de leche
- Un tazón de cereal de grano integral con leche de bajo contenido de grasa
- Una taza de yogurt con una taza de fruta o un puñado de cereal seco
- Huevos duros o una taza de leche descremada

## **¡Esté activo todo el día!**

El ejercicio es importante para usted después de tener el bebé, pero antes de empezar a hacer ejercicio o una dieta para bajar de peso debe hablar con su médico. Cuando el doctor le diga que ya puede hacerlo, empiece lentamente con actividades Coma caminar con el bebé o subir y bajar escaleras. Vea cuál actividad disfruta y puede incluir cómodamente en sus actividades diarias.