

Alimento para una Mamá y un Bebé Sano

Comer una variedad de alimentos durante su embarazo le ayudará a conseguir todas las vitaminas, minerales y alimentos que usted y su bebé necesitan por la buena salud. Siga la guía del alimento abajo para dar a su bebé el mejor comienzo posible.



Granos – coma 6 – 10 onzas de granos diarios

- Los granos incluyen el pan, el cereal, las galletas, el arroz, la tortilla, o las pastas
- Haga por lo menos el 1/2 de sus granos integrales de los granos tales como pan integral, cereales integrales, pastas integrales, etc.
- Una onza = una rebanada de pan, una taza del cereal listo-a-comer o 1/2 taza del cereal cocinado (harina de avena), 1/2 taza de arroz cocinado o de pastas.



Vegetales – Coma 2 ½ – 4 tazas al día

- Varíe sus vegetales. Elija una selección colorida de vegetales incluyendo esos oscuros y verdes, y esos anaranjados tales como brócoli, espinaca, tomates, patatas dulces y zanahorias.
- Dos tazas de verdes frondosos crudos o cocinados, o una taza de jugo vegetal se consideran una taza de este grupo.



Frutas – coma 2 – 2 ½ tazas de fruta diario

- Céntrese en las frutas. Elija frutas más enteras en vez del zumo de fruta y elija una selección colorida?
- Una taza = una taza de zumo de la fruta o de fruta del 100%, una manzana pequeña, un plátano, una naranja grande, o 32 uvas.



¿Leche – elija 3 – 4 tazas de leche o de productos lácteos diarios?

- ¿Elija bajo la leche gorda o de la grasa y los productos lácteos libres?
- ¿Si usted no puede consumir la leche, elija los productos libres de la lactosa u otras fuentes del calcio?
- Una taza = una taza de leche o yogur, 1 queso natural del 1/2 onza o 2 onzas. del queso americano.



¿Alimentos de la proteína (carne, frijoles y huevos) 6 – 7 onzas de diario?

- ¿Intente las proteínas magras, tales como pescados, pollo sin piel, las alubias secas y los guisantes cocinados y los cortes magros de la carne?
- Uno onza = una carne de la onza, pescados o aves de corral magros, un huevo, una cuchara de sopa de mantequilla de cacahuete, 1/4 taza cocinó las alubias secas o los guisantes o el 1/2 onza de tuercas o de semillas.



¿Aceites - guarde el producto a 6 - 8 cucharillas por día?

- ¿Haga las opciones sabias?
- Más sano monounsaturated y las grasas polyunsaturated encontradas en tuercas, pescados, aguacate, canola y aceites de oliva son las mejores.

Su Cuerpo Cambiando

Sus posibilidades del tener un bebé sano son mejores cuando usted gana bastante peso durante el embarazo.

La cantidad de peso que usted debe ganar depende de su peso antes del embarazo. Aumente en una coeficiente de incremento constante a través de su embarazo.

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| ● Peso antes del embarazo: | Ganar de peso sugerido: |
| ● Peso normal | 25 – 35 libras |
| ● Peso insuficiente | 28 – 40 libras |
| ● Peso excesivo | 15-20 libras |

Espera hasta después de haberse aliviado para intentar perder el peso. Cuando su bebé se nace, usted perderá 10 - 14 libras. En los meses siguientes, usted continuará perdiendo el resto de su peso del embarazo con ejercicio regular y una dieta sana.

Quedese Activa

El ser físicamente activa es importante durante el embarazo. Hable con su doctor sobre los tipos de ejercicio que son correctos para usted.

El Licor, El Tabaco y Otras Drogas

El alcohol, el tabaco y otras drogas pueden dañarle y su bebé no nacido. Los riesgos incluyen el aborto, el parto muerto, el nacimiento prematuro, defectos de nacimiento y otras complicaciones. No utilice los cigarrillos, el licor y otras

Cuidado Prenatal

El cuidado prenatal regular es vital a la salud de su bebé y a su salud. Vea su doctor tan pronto como usted sepa que usted es embarazado.

Vitaminas y Minerais

No comemos a veces los alimentos correctos para conseguir todas las vitaminas y minerales que necesitamos. Sea seguro tomar cualquier vitamina prenatal recomendada por su abastecedor del cuidado médico. El ácido fólico es una vitamina que previene defectos de nacimiento. Usted puede conseguir esta vitamina de su vitamina prenatal y alimentos tales como vegetales frondosos verdes, los agrios, los panes y los cereales y granos integrales.



Otros Buenos Hábitos Durante El Embarazo:

- Coma 3 – 5 comidas y bocados al día
- Beba el un montón de líquidos.
- Descanse lo suficiente
- Limite el consumo de del caféina.

Buen Cuidado Médico Oral

Las madres pueden pasar a los niños las bacterias que causan las caries. Puesto que los dientes de su bebé se forman durante el embarazo, es importante para usted:

- Comer a una dieta sana
- Cepillarse los dientes después de las comidas y los bocados
- Vea a una dentista regularmente.

El Dar Pecho

Dé a su bebé el comienzo correcto por darle pecho. Tiene todos los ingredientes correctos en las cantidades correctas para resolver todas las necesidades de su bebé. Es fácil digerir y ayuda mantener a su bebé sano.